

உன்னைச் செதுக்கி உயர்வு பெறு

வி.எஸ்.ஸ்ரீகான்

உன்னைச் செதுக்கி உயர்வு பெறு

வி.எஸ். ஸ்ரீதரன்



கற்பகம் புத்தகாலயம்

4/2, சுந்தரம் தெரு, (நடேசன் பூங்கா அருகில்)
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 2431 4347
Email : info@karpagamputhakalayam.com
Website : www.karpagamputhakalayam.com

நூல் விவரப் பட்டியல்

நூலின் பெயர்	:	உன்னைச் செதுக்கி உயர்வு பெறு
ஆசிரியர்	:	வி.எஸ். ஸ்ரீதரன்
மொழி	:	தமிழ்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
பதிப்பு ஆண்டு	:	முதற் பதிப்பு : ஏப்ரல் - 2017
பக்கங்கள்	:	192
நூல் அளவு	:	டெம்மி
எழுத்து	:	12 புள்ளிகள்
தாள்	:	18.6 கி.கி. NS புக் பாண்ட்
பைண்டிங்	:	கெட்டி அட்டை
நூல் வெளியீடு	:	கற்பகம் புத்தகாலயம் நெ. 4/2, சுந்தரம் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. தொலைபேசி : 044-24314347
ஒளி அச்சு	:	விக்னேஷ்வர் கிராபிக்ஸ் திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. தொலைபேசி : 9362330550
முகப்பு வடிவமைப்பு	:	Creative Studio
அச்சிட்டோர்	:	கணபதி எண்டர்பிரைசஸ் சென்னை - 600 002.

விலை : ரூ. 130.00

முன்னுரை

இன்று விஞ்ஞானம் மிகவும் வளர்ந்துவிட்டது. வசதிகள் பெருகிவிட்டன. தேவைக்கு மேலும் கூட பணம் சேர்ப்பதில் குறியாய் இருக்கிறான் மனிதன்.

எது எப்படியோ, நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் பெருகி இருக்கிறதா என்று பார்த்தால், அவ்வளவாக இல்லை என்றுதான் சொல்லத் தோன்றுகிறது.

இதற்குக் காரணம், தனக்கு அன்னியமான - வெளிப்புறப் பொருள்களாலும், வெளிஉலகத்தாலும் தனக்கு அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும் என்ற மாயை மனிதர்களை ஆட்டிப் படைக்கிறது.

ஆனால், உண்மையில் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நம் உள்ளேதான் இருக்கின்றன. நம் இந்திய தத்துவமானது, பல மகான்கள் - அறிஞர்கள் மூலமும், ஆன்மீக நூல்கள் வாயிலாகவும் இந்த உண்மையைப் பறைசாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.

லௌகிக வாழ்வின் வெற்றி - முன்னேற்றம் என்று எடுத்துக் கொண்டால் கூட, மனத்தை ஒழுங்குபடுத்தி, அதன் அலைபாயும் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்தினால்தான் நல்ல பயன்கள் கிடைக்கும்.

மனஒருமைப்பாடு என்பது பொதுவாகவே எல்லோருக்கும் அவசியம். வெற்றி - முன்னேற்றம் - சாதனை என்பதெல்லாம் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் காப்பாற்றிக் கொள்வதிலும் உள்ளன. வெறும் வெளிஉலக விஷயங்களில் மட்டும் அன்று.

மேலும், மனத்தின் பாதிப்புக்கள் உடல்நலத்தை பாதிக்கின்றன என்று கூறப்படுகிறது. எனவே, உடல்நலத்திற்காகவும் மனத்தின் நலம் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

இதைத் தவிர, லௌகீக வாழ்வை தாண்டி, 'நாம் எதற்காகப் பிறந்தோம்? வாழ்வின் உண்மையான நோக்கம் என்ன? தன்னை அறிதல் என்றால் என்ன?' போன்ற கேள்விகளைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும். நம் வேதாந்தம் என்ன சொல்கிறது என்று அறிய வேண்டும்.

மனதின் வெவ்வேறு கோளாறுகளையும், தவறான போக்கு களையும் கண்டறிந்து அதை நெறிப்படுத்த வேண்டும்.

இந்த நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ள கட்டுரைகள் இதற் கெல்லாம் உதவியாய் இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

இந்தக் கட்டுரைகள் ஏற்கெனவே தினமணி நாளிதழ், ஆன்மீகம், அம்மன் தரிசனம், நல்வழி, சினேகிதி (ஞான ஆலயம்), விஜயபாரதம், மங்கை, குண்டூசி, கலைமகள், ஹெர்குலிஸ், ஞான ஆலயம், நேயா, தங்க மங்கை ஆகியவற்றில் வெளியானவை.

இவற்றைப் புத்தக வடிவில் தொகுத்து வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள நல்ல முறையில் வெளியிட்டு உதவிய கற்பகம் புத்தகாலயத்துக்கு நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு
வி.எஸ். ஸ்ரீதரன்

பொருளடக்கம்



முன்னேற்றத்தின் முதற்படிகள்

முன்னேற்றம், வெற்றி - இவற்றிற்குப் பலபேர் பல வழிகளைக் கூறுவார்கள். பெரும்பாலும், தன்னம்பிக்கை - உழைப்பு முயற்சி ஆகியவை கூறப்படுகின்றன. ஆனால், இவற்றை முதற்கட்டமான படிகள் என்று சொல்ல முடியுமா என்ற கேள்வி எழுகிறது. ஏனென்றால் இவை அடுத்த கட்டமான படிகளாகத்தான் தோன்றுகின்றன.

தன்னை உரிய முறையில் தகுதிப்படுத்திக் கொள்வதும், மனதைச் சரியான பக்குவ நிலையில் வைத்துக் கொள்வதும்தான் முதற்கட்டமான படிகளாக இருக்க முடியும்.

சும்மாவே முயற்சி செய்கிறேன் என்றோ - உழைக்கிறேன் என்றோ ஒருவன் எதையாவது செய்து கொண்டிருந்தால், எத்தனை காலம் ஆனாலும் காலம்தான்

விரயம் ஆகுமே தவிர, பலன் இருக்கப் போவதில்லை. ஒரு துறையிலோ செயலிலோ இறங்குபவர்கள், அதில் தங்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொண்டு சிந்தனையை ஒரு முகப்படுத்த வேண்டும். ஒரு துறையில் ஒருவர் ஈடுபட்டால், அதில் அவருடைய தகவல் அறிவு, கேள்வி ஞானம், ஆழ்ந்த சிந்தனை போன்ற அம்சங்கள் வளர்ந்தால்தான் அதில் அவர் சிறந்து விளங்க முடியும். அரைகுறையாய்த் தெரிந்து கொண்டு தங்களை மேதாவிகளாய் நினைத்துக் கொள்வதும் சிறப்புக்களைப் பெறவேண்டும் என்றும் எதிர்பார்ப்பதும் தவறு. **"அவர் படித்தாரா? இவர் படித்தாரா?" என்று சில பிரபலங்களை மேற்கோள் காட்டுவதில் பயனில்லை. சுயமாகத் தங்களுடைய அறிவுத் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கல்வித் தகுதி இல்லாத பிரபலங்கள் சிலர் அப்படித்தான் தங்கள் அறிவுத் தகுதியை வளர்த்துக் கொண்டார்கள் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.**

உழைத்தல் என்பது எதைக் குறிக்கிறது என்பதை ஒழுங்காகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நூல்களைப் படிக்கப் படிக்கத் தன்னிடம் உள்ள அறியாமை வெளிப்படும் என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். எனவே, அறிந்து கொள்ளுதல் என்பது தொடர்ந்து நிகழ வேண்டும். ஆகவே, உழைப்பு என்பது செயலின் பொருட்டு என்பதோடு மட்டும் நின்றுவிடக் கூடாது. தன்னை மேலும் தகுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காகவும், கற்றுக் கொள்வதற்காகவும் ஒருவன் உழைக்க வேண்டும். அதுவும் உழைப்பின் ஒரு அங்கமாக வேண்டும். தகுதி வளர்ந்தால்தான் செயலில் வெற்றி சிறந்தோங்கும்.

அடுத்ததாக, தொடர்ந்து தங்கள் மனதை அதற்கு ஒத்துழைக்கும் வகையில் தயார்படுத்த வேண்டும். மனம் செம்மையாக - ஏற்றதாக இயங்கினால்தான் உயர்வு ஏற்படும். அடிப்படையாக இருக்கும் களமான மனதை கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டு, எத்தனை முயற்சிகள் செய்தாலும் உழைத்தாலும் அது நிறைவைத் தர முடியாது. எந்த வேலையில் ஈடுபட்டாலும், எந்த செயலில் இறங்கினாலும் அதில் பிற மனிதர்களின் சம்பந்தம் ஏதோ ஒரு வகையில் இருக்கும். மனித உறவுகளைச் சரியாக வைத்துக் கொள்ளத் தெரியாதவர்களுக்குத் தங்கள் வேலையில் நிறைவும் வெற்றியும் அடைய அதுவே ஒருவிதமான தடையாகி விடும்.

மனித உறவுகளைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு மனத்தின் பக்குவமும் சரியான அணுகுமுறையும் அடிப்படைத் தேவைகள்.

மற்றவர்களுடன் மனக்கசப்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதும், போராடிக் கொண்டிருப்பதும் ஒருவன் தன் விருப்பமான துறையில் வெற்றி பெறத் தடையாகிவிடும். ஆகவே, மனதைக் கட்டுப் பாட்டில் வைத்துக் கொண்டு, தனக்கு எதிர்மறையான திசையில் அது செல்லாமல் தடுப்பது முக்கியமான கடமை ஆகி விடுகிறது.

உணர்ச்சி வசப்படுவதில் எல்லை மீறுவது, அளவுக்கு மீறிக் கோபப்படுவது, பிறர் பேச்சையோ, செயலையோ அடிக்கடி தவறாகப் புரிந்து கொள்வது, தம்முடன் தொடர்புடைய மனிதர்களிடம் இணக்கமாக இல்லாமை, தேவையில்லாமல் பிற மனிதர்களைப் பற்றிய விஷயங்களில் சிந்தனையை வீணாக்குதல் போன்ற பல அம்சங்கள் வளர்ந்து கொண்டே போனால், அது ஒருவன் தன்னை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு எதிரான சக்தியாகி விடும். எண்ணம் என்னும் சக்தி விரயமாகும்போது, அது ஆக்கபூர்வமான திசையில் செல்லவில்லை என்பதை உணர்ந்து, ஒருவன் அந்த நிலையை மாற்ற வேண்டும். தன்னைத் தான் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதே இதன் பொருள். சுயபரிசோதனையும் சுயமாற்றமும் ஒருவன் முன்னேற்றத்திற்கு ஆதரவாகச் செயல்படும். மேலும், பிறரது விமர்சனங்களையும் பக்குவமான மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். இவை எல்லா வற்றுக்கும் ஒருவன் மனரீதியாகத் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வேறுவிதமாகக் கூற வேண்டுமானால், அறிவுத் தகுதி, மனத்தகுதி என்ற இரண்டும் முன்னேற்றத்தின் முதற்படிகளாகும்.





உங்கள் ஆளுமையை செதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்

ஒரு சிலையைச் சிற்பி செதுக்குவதன் மூலம் சிலை அழகு பெறுகிறது. அனைவரையும் கவர்கிறது; பாராட்டைப் பெறுகிறது. அதுபோல் உங்களை நீங்களே நல்ல மனிதராக உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமானால் உங்கள் ஆளுமையை நீங்களே செதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அதற்கான ஆலோசனைகள் இதோ:

அடுத்தவன் நல்லவனா - கெட்டவனா? - அவன் சொல்வது சரியா-தவறா? - அவன் நினைப்பது நல்லதா - கெட்டதா? போன்ற அடுத்தவர்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் தேவை இல்லாமல் கவனம் செலுத்துவதைக் குறைத்துக் கொண்டு, உங்களைப் புதுமனிதன் ஆக்கிக் கொள்வதிலும் சீர்திருத்திக் கொள்வதிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.

மற்றவர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் என்பது பொதுவிதி. அதே சமயத்தில் நடைமுறை ரீதியாகப் பார்த்தால் ஒரேயடியாக நம்பிக்கை இல்லாமல் இருக்க முடியாது. சில நேரங்களில் நம்பிக்கையே கூட ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான சக்தியாக இருக்கும். அவநம்பிக்கையே கூட எதிர்மறையான சக்தியாக மாறும்.

உங்களுக்கு எதிரான விமர்சனங்களை அவற்றின் தகுதியின் அடிப்படையில் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள் அல்லது அலட்சியம் செய்யுங்கள்.

கோபம் என்பது இயற்கையாக வருவது. ஆனால், எப்போது பார்த்தாலும் கோபப்படக் கூடாது. அது முகத்தின் பொலிவைக் கெடுத்துவிடும்; உடல்நலத்தைக் கெடுத்துவிடும்; நல் உறவை பாதிக்கும்.

எப்போதும் பிரச்னைகளைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. பிரச்னைகளை அவற்றிற்கு வெளியில் இருந்து பார்க்கப் பழக வேண்டும். பிரச்னைகளைப் பற்றிய கவலையை விட அவற்றை எப்படி நல்லவிதமாகத் தீர்ப்பது? மேலும் பிரச்னை பெரிதாகாமல் இருக்க என்ன செய்வது? - போன்ற கோணங்களில் சிந்திக்கத் தெரிய வேண்டும். பிரச்னைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை போன்ற குணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சில சந்தர்ப்பங்களில் சில சூழ்நிலைகள் - சில நிகழ்வுகளை - சில மனிதர்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளவும், சகித்துக் கொள்ளவும் அவசியம் நேருகிறது. மனதை அடக்கி அமைதியாக வைத்துக் கொள்வது முக்கியம். எது நடந்தாலும் நீங்கள் நினைத்தபடியே நடக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. சில எதிர்பாராத தடங்கல்களை - நஷ்டங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் தேவை.

உங்களிடம் பேச வருபவர் என்ன சொல்ல விரும்புகிறார் என்பதை முதலில் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். குறுக்கே புகுந்து பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அதன் பிறகு நீங்கள் சொல்ல

வேண்டியதைச் சொல்லலாம். கேட்க வேண்டியதைக் கேட்கலாம். அவர் உங்களுக்குக் கூறும் விளக்கத்தையும் பதிலையும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டபின் சந்தேகம் வரக்கூடாது. சில சமயங்களில் உங்களுடைய கோணத்தில் இருந்தே ஒரு விஷயத்தைப் பார்ப்பதனாலும், மற்றவர் கோணத்தில் இருந்து பார்க்க மறுப்பதாலும் பேசுபவர் தன் பக்கத்தை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமல் போய் விடுகிறது. எப்போது பார்த்தாலும் 'அவர் பொய் சொல்கிறார்' என்று ஒரு குற்றச்சாட்டை அடுத்தவர் மேல் போடக் கூடாது. நம்பிக்கை என்பது பொதுவான ஒன்று.

யாரிடமாவது எந்த வேலையாவது கொடுத்தால் 'அவர் செய்யமாட்டார்' என்ற எதிர்மறை எண்ணம் வந்தால் அதை வளரவிடக் கூடாது. அந்த எண்ணத்தை வார்த்தைகளால் அடிக்கடி வெளிப்படுத்தவும் கூடாது. சில சமயங்களில் அந்த எண்ணம் பிறருக்குத் தெரிய வந்தால், அதுவே மற்றவர் உங்களுக்கு சாதகமாக நடப்பதைத் தடுத்துவிடக் கூடும்.

உங்களைச் சுற்றி கெட்ட எண்ணங்களின் அதிர்வுகள் பெருக விடாமல் நல்ல எண்ண அதிர்வுகள் பெருகுவதை விரும்புங்கள். அது ஒரு ஆக்கபூர்வமான சக்தியாகும். எதிர்மறை எண்ணங்களை அவ்வப்போது கட்டுப்படுத்துங்கள்.

பழைய நினைவுகளில் நல்லதை எடுத்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சி அடையலாம். அது மனதுக்கு ஆறுதலாய் அமையும். தீய, கெட்ட நினைவுகளை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றிற்கு உயிரூட்டிப் பார்க்கக் கூடாது.

உங்களுடைய சொந்த பிரச்னைகளின் பாதிப்பினால் மற்றவர்களிடம் நடந்து கொள்ளும்போது மனிதத்தன்மை அற்ற முறையில் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது.

மற்றவர்களை எதிரிகளாகப் பார்க்கும் உணர்வு தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பகை உணர்வைவிட நட்புணர்வுதான் சாதிக்க உதவும். பழகினால் அதிகமாகப் பழகுவது - பகைத்துக் கொண்டால் அதிகமாகப் பகைப்பது என்று இருக்கக்கூடாது.

நீங்களாக மற்றவர்களின் பேச்சுக்கு ஒரு அர்த்தம் கொடுத்து அதன் அடிப்படையில் மற்றவர்களைத் தராசில் நிறுத்திப் பார்க்காதீர்கள். எதையும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளாமல் தீர விசாரிக்காமல் முடிவுக்கு வருவதோ - மற்றவர்களை விமர்சனம் செய்வதோ கூடாது.

எந்த வேலையில் ஈடுபட்டாலும் - எந்த செயலைச் செய்தாலும் அதைப் பற்றிய தகவல்களை சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். தெரியவில்லை என்றால் அனுபவம் பெற்றவர்களிடம் உங்கள் சந்தேகங்களைக் கேளுங்கள். ''நமக்குத் தெரியாது என்று மற்றவர்கள் நினைத்துவிடப் போகிறார்கள்'' என்ற போலியான கௌரவத்தை விட்டு விடுங்கள். தெரிந்ததைத் தெரிந்தது என்று சொல்லலாம். தெரியாததைத் தெரியாதது என்று சொல்லத் தயங்காதீர்கள். கேள்வி கேட்காதவர்கள் தெரிந்து கொள்ள முடியாது.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு மனம் இருக்கிறது. உங்கள் மனத்தை அளவுகோலாக வைத்து மற்றவர்களை அளக்காதீர்கள். மற்றவர்கள் அப்படி நினைக்கிறார்கள் - இப்படி நினைக்கிறார்கள் என்று அளவுக்கு மீறி மறறவர்கள் நினைப்பதைப் பற்றி யோசனை செய்யாதீர்கள்.

ஏதேனும் தவறு நேர்ந்துவிட்டாலோ - பிரச்னை வந்து விட்டாலோ, நன்கு யோசித்து அதில் உங்கள் பங்கு ஏதேனும் இருக்கிறது என்று தெரிந்தால் மனப்பூர்வமாகப் பொறுப்பேற்று கொள்ளுங்கள்.

மற்றவர்களிடம் குற்றம் - குறை காண்பதை ஒரு பொழுது போக்காக ஆக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

அவசர புத்திக்காரர்களாகவும் அளவுக்கு மீறி உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவும் இருக்காதீர்கள்.

யாராவது உங்களைப் புண்படுத்திவிட்டார் என்று தோன்றினால் நீங்கள் அதை அடிக்கடி நினைவுபடுத்தி மீண்டும் மீண்டும் உங்களை நீங்களே புண்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள்.

எதிர்பார்ப்புகளை அதிகமாக்கிக் கொண்டே போகாதீர்கள். நிறைவேறாத எதிர்பார்ப்புகளுக்காக நிம்மதியை இழக்காதீர்கள்.

உங்களுக்கென்று ஒரு நல்ல பெயரை உருவாக்குவது மற்ற சாதனைகளைவிட சிறந்தது.

மனித உறவுகளைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தெரியாமல் இருப்பதே ஒரு குறை என்று உணருங்கள்.

ஈகோ என்பது அடிப்படையில் தீயசக்தியாய் இருந்தாலும், அதை நல்வழிப்படுத்தி நல்ல வடிவம் தந்தால் ஆக்கபூர்வமானதாய் அதை மாற்றலாம்.

உங்கள் பலத்தைத் தெரிந்து கொள்வதோடு உங்கள் பலவீனம் - குறை ஆகியவற்றை சுயபரிசோதனை மூலம் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் ஆளுமை இனிமேல் சிறந்து விளங்கும்.





அது என்ன பாசிடிங் திங்கிங்?

சிலர் இயற்கையாகவே நல்லதையே நினைக்கிறார்கள். அவர்களின் நல்லெண்ண அதிர்வுகளே அவர்களுக்கு நன்மையாகவும், பாதுகாப்பாகவும் அமைகின்றன. எதிலும் ஒரு நல்லதைக் காணுதல், அல்லது நல்லது இருக்கும் என எண்ணுதல் இதுவே 'பாசிடிவ் திங்கிங்' என்பதன் இலக்கணம்.

ஒருமுறை அன்னை தெரசா அவர்கள் விமான நிலையத்தில் காத்திருந்தார். அப்போது விமானம் இன்னும் சற்று நேரம் காலதாமதம் ஆகும் என்ற செய்தி அவருக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது. உடனே அவர் மகிழ்ச்சியாக, ''அப்படியானால் நான் இன்னும் கொஞ்ச நேரம் தியானம் செய்யலாம்'' என்று தியானம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டாராம்.

மகாபாரதத்தில் நாகாஸ்திரத்தை அர்ச்சுனன் மேல் ஒரு தடவைக்கு மேல் பிரயோகிக்கக்

கூடாது என்று குந்தி கர்ணனைக் கேட்டுக் கொள்கிறாள். கர்ணனும் சம்மதிக்கிறான். பாரதப் போரில் கர்ணன் நாகாஸ்திரத்தை அர்ச்சுனன் மேல் பிரயோகித்தபோது அர்ச்சுனனின் சாரதியான கண்ணன் பூமியை நோக்கித் தேரை அழுத்துகிறான். அதனால் அர்ச்சுனனின் மார்பில் வைத்த குறி தவறி அவன் கிரீடத்தைத் தட்டிச் செல்கிறது. சில நேரங்களில் சிலர் பேசும் போது 'தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகை யோடு போயிற்று' என்று சொல்வதைக் கேட்கிறோம். மேற்கூறிய மகாபாரத நிகழ்ச்சிதான் அப்போது நினைவுக்கு வரும். ஏதாவது துன்பம் நேரும்போது இதைவிடப் பெரிய துன்பம் ஏதும் வராமல் போயிற்று என்று நினைத்து ஆறுதல் அடைவதற்கு இந்த நிகழ்ச்சி பயன்படுகிறது. 'பாசிடிவ் திங்கிங்' என்பது இப்படியும் இருக்கலாம்.

துன்பத்திலும் நல்லதைக் காண்பதும், நடப்பதெல்லாம் நன்மைக்கே என்று எண்ணுவதும் 'பாசிடிவ் திங்கிங்' கொண்டவர் களின் இயல்பு. பாதகங்களைச் சாதகங்கள் ஆக்கிக் கொள்வதும், பலவீனங்களை பலமாக மாற்றிக் கொள்வதும் கூட ஒரு வகையான 'பாசிடிவ் திங்கிங்' தான்.

ஒரு டம்ளரில் பாதி அளவு தண்ணீர் இருந்தால், ஒருவன் ''இது பாதி காலியாக இருக்கிறது'' என்பான். ஆனால், இன்னொரு வனோ, ''இதில் பாதி அளவு தண்ணீர் நிறைந்திருக்கிறது'' என்பான். அந்த இன்னொருவன் தான் பாசிடிவ் திங்கிங் என்பதை உணர்த்துகிறான். பார்க்கிறவன் பார்வையைப் பொறுத்துப் பார்க்கப்படும் பொருளும் மாறுபடுகிறது.

'பாசிடிவ் திங்கிங்' பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி? 'பாசிடிவ் திங்கிங்' பழக்கம் உள்ளவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள். எப்படிப் பேசுகிறார்கள். எப்படிப் பல விஷயங்களையும் பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பதை எல்லாம் உன்னிப்பாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

அன்றாட வாழ்வில் பல சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்களோடு பேசும் போதும், பிற சூழ்நிலைகளிலும் எப்படி நடந்து கொள் கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். வருந்தத்தக்க சூழ்நிலையிலோ, தோல்வியிலோ அவர்கள் தங்களை மனதளவில் எப்படி நிலை நிறுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் மனிதர்கள் தாங்களும் பாசிடிவ் திங்கிங் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.



உங்களை கவனியுங்கள்

மற்றவர்களையும் மற்ற பொருள்களையும் கூர்ந்து கவனிக்கும் பழக்கம் பலருக்குண்டு. ஆனால், அந்த அளவுக்குத் தங்களை அவர்கள் கூர்ந்து கவனிக்கிறார்களா என்று கேட்டால் இல்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். இந்த இடத்தில் ''கவனித்தல்'' என்றால் வெறும் கண்பார்வை மட்டும் அல்ல.

மற்றவர்களின் பேச்சை அலசிப் பார்க்கிறோம். அவர்கள் பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளை ஆராய்கிறோம். அவர்களின் செய்கைகளையும், பேச்சுக்களையும், பழக்க வழக்கங்களையும் தராசில் நிறுத்திப் பார்க்கிறோம். அவர்கள் மனதில் ஓடும் எண்ணங்கள், நோக்கங்கள் - ஆகிய பல விஷயங்களையும் கற்பனைகூடச் செய்து பார்க்கிறோம். ஆனால்...

நாம் என்ன பேசுகிறோம் - நாம் என்ன செய்கிறோம் - நாம் என்ன நினைக்கிறோம் - என்று நம்மைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும் என்று நமக்குத் தோன்றுவதே இல்லை. இந்த ''சுய கவனிப்பு'' ஏன் தேவை என்று தெரிந்து கொண்டால்தான் இதன் முக்கியத்துவம் புரியும்.

நம்முடைய உடைமைப் பொருள்கள் நம் பாதுகாப்பில் இருக்கின்றன. அவற்றை நம் பார்வையில் வைத்திருக்கிறோம்.

ஆனால், இந்தப் பொருள்களைவிட முக்கியமானது நம் மனமே. நம் மனதில் ஓடும் எண்ணங்கள் நம் ஆளுமையை பாதிக்கின்றன. மற்றவர்களுக்குத் தெரிகிறதோ, இல்லையோ - அது ஒரு புறம் இருக்கட்டும். நம்மைப் பற்றி நமக்கு பாரபட்சமில்லாத ஒரு விமர்சனம் அல்லது தீர்ப்பு கண்டிப்பாக தேவை. நம் மனம் நல்ல, தூய்மையான எண்ணங்களால் நிறைந்திருக்கிறதா, கெட்ட எண்ணங்களால் நிறைந்திருக்கிறதா என்ற அலசல் நமக்கு இன்றியமையாதது.

நம்முடைய வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் வெவ்வேறு மனிதர்களால் நாம் பாதிப்படையும்போது, உடனடியாக நாம் செய்வது என்னவென்றால், சம்பந்தப்பட்ட மனிதர் மீது கோபம் கொண்டு புலம்புவதுதான். ''அவர் ஏன் இப்படி நடந்து கொண்டார்?'' ''அவர் ஏன் இப்படி பேசுகிறார்?'' என்றெல்லாம் நமக்குள் கேள்விகள் எழுகின்றனவே தவிர ''நான் ஏன் இதனால் பாதிப்படைந்தேன்? இது தேவை தானா?'' என்று நம்மை நாமே கேட்டுக் கொள்வதில்லை.

இதனால் என்ன ஆகிறது என்றால், நமக்குக் குழப்பங்கள் அதிகரித்து பிறர் மேல் வெறுப்பும் உருவாகி மனித உறவுகளும் கெடுகின்றன.

அதே நேரத்தில், நம்மை நாமே கவனிக்கத் தொடங்கினால்...

நம் பக்கத்தில் என்ன காரணங்கள் இருக்கின்றன என்பதை ஆராய்ந்து, அறிவுப் பூர்வமாகச் செயல்படத் தொடங்குவோம். அப்போது நம் பாதிப்பின் அளவு குறையலாம் அல்லது இல்லாமலே கூடப் போகலாம்.

அது மட்டுமல்ல... ஒரு மனிதனின் வளர்ச்சி வெறும் உடல் வளர்ச்சி மட்டும் அன்று. ஒவ்வொரு நாளும் நம் மனதின்

பரிமாணங்கள் மேல்நோக்கிப் போகின்றனவா அல்லது கீழ் நோக்கிப் போகின்றனவா என்பது நமக்குத் தெரிந்தே ஆக வேண்டும். நம்மை நாமே கவனித்தால் மட்டுமே இது சாத்தியமாகும்.

நம்முடைய கீழ்த்தரமான இயல்புகளும் - கோபம், அகங்காரம் போன்ற அழிவு சக்திகளும் எந்த அளவுக்கு அதிகமாகின்றன அல்லது குறைகின்றன என்பதை உன்னிப்பாகக் கவனித்து, நம்மை நாம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மற்றவர்களைக் கவனிப்பதிலும், ஆராய்வதிலும் நேரத்தை வீணாக்குகிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நமக்குத் தான் நஷ்டம். நம் வளர்ச்சியும் முன்னேற்றமும் இதனால் தடைப்படும்.

நம் நேரமும் சக்தியும் நம்மை செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளத் தான் பயன்பட வேண்டும். மற்றவர்களை ஆராய்வது, கவனிப்பது - இவையெல்லாம் நிர்பந்தம் அல்லது தேவையின் காரணமாகவே இருக்க வேண்டும்.

நாமாக நம் நேரத்தை வீணடிக்கக் கூடாது. நம் மனதையே சரி செய்து கொள்ளத் தெரியாத நமக்கு, மற்றவர்களை விமர்சிக்க என்ன தகுதி இருக்கிறது என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

சமூகத்தில் ஒவ்வொருவருமே தங்களை கவனிக்கத் தொடங்கினால் அவர்கள் நல்ல மனிதர்கள் ஆவது உறுதி. மனிதருக்குள் ஒருவருக்கொருவர் கொள்ளும் கருத்து வேறுபாடுகளும் பெருமளவில் குறையும். "மனம் என்பது மனிதனின் மிகப் பெரிய சொத்து." அதைப் பாதுகாப்பதும், ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதும் நமக்கு முதல் வேலை. மனதில் ஏற்படும் பல சங்கடங்களுக்கும், பாதிப்புகளுக்கும் ஆணி வேர் மனதிலே தான் இருக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் தங்களைய கவனிப்பதன் மூலம் தான் நிவாரணம் கிடைக்கும்.

"தன்னை அறியும்" மிகப் பெரிய தத்துவ நிலையும் ஒருவன் தன்னைத் தான் கவனிப்பதன் மூலமே அடையக் கூடியது.

தன்னை கவனிக்கத் தவறுபவர்கள் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகிறார்கள். உடல் நலத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

உங்களை கவனியுங்கள்... உயர்வு பெறுங்கள்!



வேகமா? விவேகமா? எது சிறந்தது?

வேகமாகச் செயல்படுவது சிலர இயல்பு. ஆனால், வேகம் எப்போதும் விவேகம் ஆகாது. சாலையில் எப்படி வேகத்துக்குக் கட்டுப்பாடு தேவையோ அது போல் வாழ்க்கையில் செயலாற்றும்போது, வேகத்துக்கு மேலாக விவேகத்தை முன்னிறுத்த வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விஷயம் அல்லது பிரச்சினை என்று வரும் போது பட்டென்று எதையாவது பேசி விடுவது, சட்டென்று எதை யாவது செய்து விடுவது என்பதெல்லாம் சிலரது வழக்கம். ஆனால், ஆழமாகச் சிந்தித்து - தங்களுக்குள் அனைத்தையும் ஆராய்ந்து - தேவையான தகவல்களைப் பெற்ற பின் அதற்குத் தக்கபடி செயல்படுவது வேறு சிலரின் வழக்கம்.

உணர்ச்சி வேகத்தில் அறிவைப் புறக்கணித்துவிட்டுச் செயலில்

இறங்குவது நன்மையைத் தராது. மாறாக, சிக்கல்களைஅதிகரிக் கவும் கூடும். அறிவுக்கு எப்போது முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும் - உணர்ச்சிகளுக்கு எப்போது முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும் என்ற பாகுபாடு பலருக்குத் தெரியாததால், எதற்கு எதைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதில் அக்கறை இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நினைத்ததை நினைத்த போக்கில் செய்கின்ற மனிதர்களைத் திருவள்ளுவர் 'கயவர்' என்று அழைக்கிறார். கயவர் என்றால் கீழ் மக்கள் என்று பொருள். பொதுவாகப் பேச்சு வழக்கில் கயவர் என்ற சொல் மிகக் கொடுமையான தவறுகளைச் செய்தவர்களைக் குறிக்கிறது. அப்படிப்பட்ட சொல்லை, ஆராயாமல் தாங்கள் நினைத்ததைச் செய்பவர்களைக் குறிக்க திருவள்ளுவர் பயன்படுத்துகிறார் என்பதை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

தேவர் அனையர் கயவர் அவரும்தாம்
மேவன செய்தொழுக லான்.

என்னும் குறளில், சிந்தனை செய்யாமல் நினைத்ததைச் செய்பவர்களைத் தேவர்களுடன் ஒப்பிடுகிறார் வள்ளுவர். வானுலக தேவர்கள் மனிதனுக்கு அப்பாற்பட்டு பல சக்திகளைப் பெற்றவர்கள். அவர்கள் நினைத்த நேரத்தில் நினைத்ததைச் செய்வார்கள். வரங்களையும் சக்திகளையும் பெற்றிருந்தாலும் தங்கள் அவசரத்தில் மதி இழந்து தேவர்கள் தவறு செய்திருக் கிறார்கள். அதன் மோசமான விளைவுகளையும் அனுபவித்திருக் கிறார்கள். எனவே, கயவர்கள் தேவர்களுக்கு ஒப்பானவர்கள் என்று திருவள்ளுவர் சொல்வதால், ஏதோ கயவர்களைப் பெருமைப் படுத்துவதாக நினைக்கக் கூடாது. அடுத்த வரியில், அவரும்தாம் மேவன செய்தொழுகலான் என்று சொல்வதை வைத்துப் பார்க்கும்போது, தங்கள் அவசர புத்தியால் தேவர்கள் அனுபவித்த தண்டனையைக் கயவர்களும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராய் இருக்க வேண்டும் என்று எச்சரிக்கிறார். நினைத்ததை அப்படியே செய்ததால், அவர்கள் பட்டதை எண்ணி மனிதர்கள் அப்படி இருக்கக் கூடாது என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

யோசித்துக் காரியங்கள் செய்பவர்கள் நிதானமாகச் செயல் படுபவர்கள் என்று விமர்சிக்கப்படுவார்கள். ஆனால்,

அவசரப்பட்டுச் செயல்படுபவர்கள் தடுமாறிப் போகலாம். பின்னால் வருந்த நேரிடலாம். அவசரப்பட்டு விட்டோமே என்று புலம்பவும் கூடும்.

எதைச் செய்தாலும் நல்லதா, கெட்டதா என்று பார்க்க வேண்டும். தவறானவற்றையும் தீயவற்றையும் விலக்க வேண்டும். அடுத்ததாக, தங்கள் நிலை, சூழ்நிலை, சாதக பாதகங்கள், வேறு பல அம்சங்கள், தங்கள் பலம் - பலவீனம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு செயல்பட வேண்டும். எது வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் என்னால் முடியும் என்பதெல்லாம் தன்னம்பிக்கை சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். முன்யோசனையும் தக்க அறிவும் துணையாகக் கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்பது பொதுவிதி. வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைக் கையாளும்போது, வேகமானவன் என்பதைவிட விவேகமானவன் என்று பேர் வாங்க வேண்டும். முள்ளின் மேல் துணியைப் போட்டுவிட்டால், மெதுவாகத்தான எடுக்க வேண்டும் என்று பொதுவாக வீட்டுப் பெரியவர்கள் கூறுவதுண்டு. எதறகு வேகம் காட்ட வேண்டும் என்பதற்கும் சில சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அப்போது வேகம் காட்டி ஆக வேண்டும் என்பதை சொல்லத் தேவையில்லை. அவசரப்பட்டுப் பேசி விடுபவர்களும் அவசரத்தில் எதையாவது செய்து விடுபவர்களும் வீணான சங்கடங்களையும் பிரச்சினைகளையும் வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். அதைவிடப் பொறுமையுடன் புத்திசாலித்தனம் கலந்து செயல்பட்டால் சிறப்பாக இருக்கும் அல்லவா?





நம் மகிழ்ச்சி கெட நாமே காரணமாகலாமா?

நம்மைத் தாண்டிய - நம்மை மீறிய விஷயங்கள் சில நேரங்களில் நம் மகிழ்ச்சி கெட காரணமாக லாம். ஆனால், நமது மகிழ்ச்சி கெடுவதற்கான காரணங்கள் பல நேரங்களில் நம்மிடமே இருக்கும். கூர்ந்து கவனிக்கத் தவறுவதால் இது நமக்குப் புலப்படுவதில்லை.

நம்மிடம் இருக்கும் சில பல வீனங்கள், குறைகள், தெளி வின்மை, மனஉறுதியின்மை போன்றவையே நம் மகிழ்ச்சி கெட காரணமாகின்றன. உதாரணமாக பொறுமையும், சகிப்புத் தன் மையும் இல்லாதவர்கள் எதிலும் மகிழ்ச்சி இழப்பார்கள். பிறரது விமர்சனங்களைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்களும் இதில் அடங் குவர்.

பேசும்போது ஒழுங்காக - சரியாக தங்களது கருத்துகளை எடுத்துச் சொல்லாதவர்களும்,

ஒழுங்கீனமாக பேசுபவர்களும், எதிராளியின் ஒழுங்கற்ற - கண்டிக்கத்தக்க பேச்சுக்கு ஆளாகி தமது மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்துக் கொள்வார்கள். நாம் என்ன பேசுகிறோமோ அதுதான் மற்றவர் களுக்குத் தூண்டுதலாக அமைகிறது.

அடுத்தவர் பேச்சினால் மகிழ்ச்சி கெடும்போது, 'அவர் ஏன்அப்படிப் பேசினார்?' என்று நினைப்பதைக் காட்டிலும் நம் பேச்சில் என்ன தவறு நேர்ந்திருக்கிறது என்று யோசிக்க வேண்டும். நாம் எப்படிப் பேசி இருந்தால் அடுத்தவர் அப்படிப் பேசாமல் இருந்திருப்பார் என்று ஆராய வேண்டும்.

இந்த இடத்தில் இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் இருக் கிறது. நாம் எதுவும் பேசாத நிலையிலும், 'அடுத்தவர் பேசுவதை எப்படி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?' என்ற பக்குவம் நம்மிடம் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

நாம் எதைத் தவறாக எடுத்துக் கொள்வோம் என்று அடுத்தவருக்கு தெரிய வாய்ப்பில்லை. அவர்கள் பேசும்போது யதார்த்தமாகவோ அல்லது அவர்களின் மனநிலை - மனப் பக்குவத்துக்கு தகுந்தவாறோதான் பேசுவார்கள்.

பொதுவாக ஒருவர் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய வாய்ப்புள்ள விஷயங்கள் என்று பார்த்தால் விரல் விட்டு எண்ணிவிடலாம். ஆனால், எதையுமே தவறாக எடுத்துக் கொள்ளும் இயல்பு இருந்தால் நாமேதான் அதற்குக் காரணமாகிறோம். நம் மகிழ்ச்சியை நாமே கெடுத்துக் கொள்வது ஒரு பலவீனம் ஆகும்.

அதேபோல் உறவினரோ நண்பர்களோ, நான்கு பேருடன் பேசும்போதும் பழகும்போதும் கேலி, கிண்டல், நையாண்டி போன்றவை வெளிப்பட வாய்ப்புண்டு. மனதை மென்மை யாகவும், கொஞ்சம் கேளிக்கை கலந்ததாகவும் வைத்துக் கொள்பவர்கள் அதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் தங்கள் மகிழ்ச்சி கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

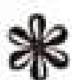
மனித உறவுகள் பற்றிய தெளிந்த விரிவான கண்ணோட்டம் வாழ்க்கைக்கு அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு இந்த அணுகுமுறை சுலபமாகி விடும். அப்படியே யாராவது

புண்படுத்திப் பேசிவிட்டால் அந்த செய்கைக்கு மற்றவர்கள் பொறுப்பு. தொடர்ந்து அதைப் பற்றி நினைத்து மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு நாம்தான் பொறுப்பு.

எதற்கெடுத்தாலும் கோபித்துக் கொள்பவர்கள் மகிழ்ச்சியைப் பற்றி நினைத்துக் கூட பார்க்க முடியாது கோபம் எப்படி வருகிறது? பொறுமையும், சகிப்புத் தன்மையும் குறைவாக உள்ளவர் களிடத்தில் முன்கோபம் எளிதாக இடம்பிடித்து விடுகிறது. மகிழ்ச்சியின் எதிரிதான் கோபம். நமது செயல்களிலும், பேச்சு களிலும் முன்யோசனை, நிதானம், தெளிவான சிந்தனை ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் பின்னால் நம் மகிழ்ச்சியை இழக்க வேண்டிய நிலை வராது.

கூடியவரை மனதை லேசாக வைத்துக் கொண்டால் மகிழ்ச்சி கைகூடும். நம் மகிழ்ச்சியின் எதிரிகள் நம்முள்ளேயே வெவ்வேறு வடிவத்தில் - தீய, எதிர்மறை எண்ணங்களின் வடிவில் இருக் கின்றன. இந்த எதிரிகளை இனம் கண்டு அவ்வப்போது அடக்கிக் கொண்டே வர வேண்டும்.

தீய எண்ணங்கள் பெருகிய மனதில் மகிழ்ச்சி கேள்விக்குறி ஆகிவிடுகிறது. தூய்மையான மனம் என்பது மகிழ்ச்சியின் ஊற்று. அதேபோல் அடங்காத மனத்திலும் ஆனந்தம் தங்காது. எனவே, மகிழ்ச்சிக்கு மனஅடக்கம் முக்கியமான தேவை.





எங்கே நிம்மதி...?

'எனக்கு நிம்மதியே இல்லை.. எனக்கு மன நிம்மதி வேண்டும்...' என்றெல்லாம் புலம்புகிறவர்களை நாம் பார்க்கிறோம். ஆனால், இவர்களுடன் பேசிப் பார்த்தால் ஒன்று நமக்குப் புரியும். அதாவது, இவர்கள் உண்மையிலேயே அமைதியைத் தேடுகிறார்களா என்றால் - அதுதான் இல்லை. வியப்பாக உள்ளது அல்லவா? தேடினால் மன அமைதி கிடைக்கும். அதற்காக முயற்சி செய்தால் வெற்றியும் கிட்டும். மனநிம்மதி மட்டுமே நம்முடைய குறிக்கோள் என்னும் நிலை நமக்கு வந்தால் மட்டுமே இந்த வெற்றி கைகூடும். அப்படியானால், மன அமைதியைத் தேடுகிறேன் என்று சொல்பவர்கள் தோற்பது ஏன்?

இங்கேதான் உன்னிப்பாக கவனிக்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் ஒரு சில ஏற்றுக் கொள்ள

வேண்டிய தவிர்க்க முடியாத பிரச்சினைகள் குறைந்தபட்ச அளவிலாவது இருக்கத்தான் செய்யும். இதுபோக, மன அமைதி ஒருவருக்கு எந்த அளவு கிடைக்கிறது என்பது தான் முக்கியம். இந்தக் கோணத்தில் பார்க்கும்போது, மன அமைதியை நாடுகின்றேன் என்று சொல்லிக் கொள்பவர்கள் பலர், மன அமைதியைத் தரக்கூடிய பொருள்கள், மனிதர்கள், சூழ்நிலைகள் என்ற சில காரணங்களைத்தான் நாடுகிறார்களே தவிர, உண்மையில் மன அமைதியை அல்ல. அதாவது, ஏதோ ஒன்றை அடைந்தால், ஏதோ ஒன்று மாறினால் தாங்கள் மன அமைதி பெறமுடியும் என்ற உணர்வோடு தான் செயல்படுகிறார்கள். எனவே, அவர்கள் மன நிம்மதிக்கான சில வழிகளைத் தேடிக் கொண்டு மன அமைதியைத் தேடுவதாகச் சொல்லிக் கொண்டிருக் கிறார்கள்.

மன அமைதியைத் தருவதாகச் சொல்லப்படும் பொருள் களையும், சூழ்நிலைகளையும் மனிதன் தேடுகிறான். ஆனால், அவன் மனதில் எதிர்பார்ப்பு, ஏமாற்றம், குற்ற உணர்வு, பொறாமை, அதிருப்தி போன்ற உணர்வுகள் நிறைய உள்ளன. அதிருப்தி என்ற குணம் ஒருவனுக்கு இருக்கும்போது, அவனுக்குக் கிடைத்த பொருளால் நிறைவு ஏற்படுவதில்லை. மன நிம்மதி பறிபோகிறது. எனவே, மன நிம்மதி வருவதற்குக் காரணம் ஒரு பொருள் அல்ல.

ஒரு பொருளின் வரவால் மனிதன் பெற்ற நிம்மதி சில காலத்துக்குப் பின் மறைந்து போய், இன்னொரு பொருள் வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பால் மீண்டும் அவனை மன அமைதியைத் தேட வைக்கிறது.

ஆகவே, கிடைத்த பொருள்களிலும் ஏதாவது அதிருப்தி-குறை மனிதனுக்கு இருந்து கொண்டேதான் இருக்கிறது. புதிய பொருள்களுக்காக ஏங்கும் எதிர்பார்ப்பு உணர்வாலும், மனிதன் மீண்டும் அமைதி பெற ஏதோ ஒன்றை மறுபடியும் நாடுகிறான்.

இதைப்போல, பொறாமை என்ற குணம் ஒருவனிடம் இருந்தால், முதலில் பறிபோவது அவனுடைய நிம்மதிதான். மற்றவர்கள் எதையாவது அடைந்தால், ஏதோ ஒரு விதத்தில் உயர்ந்து காணப்பட்டால் அவன் மன நிம்மதியை இழக்கிறான்.

காரணத்தைத் தன்னிடமே வைத்துக் கொண்டு மன அமைதி இல்லை என்று புலம்புகின்றான்.

மனிதன் தவறு செய்யாமல் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். தன்னையும் அறியாமல் தவறுகள் நேர்ந்துவிட்டால், அதற்காக வருந்தி மீண்டும் அந்தத் தவறு நிகழாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். நடந்ததையே நினைத்துக் குற்ற உணர்வால் பாதிக்கப் பட்டால் மன அமைதியை இழக்க வேண்டியது வரும். நடப்பவை எல்லாம் நம் எதிர்பார்ப்பின்படியேதான் நடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமும் மனிதனுக்கு இருக்கிறது. இதில் ஏமாற்றம் வரும்போது மனம் தன் அமைதியை இழக்கிறது. யாரோ ஏதோ புண்படும்படியாகச் சொல்லிவிட்டார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கொஞ்ச நேரமோ அல்லது கொஞ்ச நாட்களோ அதை நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மன அமைதி எப்படி வரும்?

உண்மையிலேயே அமைதி தேவைப்படுபவர்கள் அந்த நினைவின் பாதிப்பில் இருந்து விடுபட வேண்டும். மன அமைதிக்கு எதிரான உணர்வுகளில் இருந்து விடுபடுவதுதான் மன அமைதிக்கு வழி. மனிதன் தன் மனதில் உள்ள சில எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மூலம் சிறைப்பட்டிருக்கிறான். அந்த எதிர்மறைச் சிறையில் இருந்து அவன் விடுபட வேண்டும். இதற்காக முயலுவதே அமைதியைத் தேடும் நல்ல வழியாகும்.





மறைந்திருக்கும் மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சியை 'மனத்தின் ஒரு நிலை' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். எனவே, மனம்தான் அதன் நிலைக்களம், உற்பத்தி மையம் என்று தெரிகிறது. ஆனால், உண்மையான மகிழ்ச்சி என்ற நிலையை யாரும் தேடுவதில்லை. மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமான சில பொருள்களையும் மனிதர்களையும் அனுபவங்களையும்தான் தேடுகின்றனர். அதனால் தான் மகிழ்ச்சி அவர்களை விட்டு விலகிப் போகிறது.

மகிழ்ச்சி என்பதை எதிலிருந்தோ கிடைப்பது என நினைப்பதால்தான் அது கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தாலும் நிலைப்பதில்லை. மகிழ்ச்சி தன்னிடமேதான் இருக்கிறது என்பதை அவர்கள் உணர்ந்தால் மகிழ்ச்சியை அவர்கள் தேட வேண்டிய அவசியம் குறைவு. ஞானிகள், உதாரணம் ஒன்றைக்

கூறுகிறார்கள். நாய் ஒன்று எலும்பைக் கடிக்கும் போது அதிலிருந்து கசியும் ரத்தத்தை ஏதோ அந்த எலும்பில் இருந்து வருவதுபோல் நினைத்து சுவைக்குமாம். உண்மையில் தன்வாயில் இருந்து வெளிவரும் ரத்தம்தான் அது என்று அந்த நாய்க்குத் தெரியாது. அதுபோல் வேறு எதிலோ - யாரிடமோ கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி, உண்மையில் தன்னிடம் இருக்கும் மகிழ்ச்சிதான் என்பது மனிதர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

பொருள்கள், மனிதர்கள் மூலமாய் மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் என்று மகிழ்ச்சிக்காக அவற்றைச் சார்ந்திருப்பவர்கள், அவற்றின் மூலம் தங்கள் மகிழ்ச்சி குறையவும் கூடும் என்பதை உணர வேண்டும். அது கிடைத்தால் அது நடந்தால் நான் மகிழ்ச்சி அடைவேன் என்பது ஒரு மாயை. நடப்பதிலும் கிடைப்பதிலும் மகிழ்ச்சிக்கு எதிரான அம்சமும் இருக்கலாம். இந்த நிமிடத்துக்கு ஒன்று மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது என்றால், அடுத்த நிமிடத்தில் அது மகிழ்ச்சிக்கு எதிரானதாகவும் மாறலாம். நாமாக நம் மகிழ்ச்சியைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில்தான் வெற்றி இருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குப் பெரும் செல்வம், பெரிய பங்களா, கார் போன்றவை எல்லாம் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. யார் வேண்டுமானாலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். அதற்குத் தேவை மகிழ்ச்சியாய் இருக்க வேண்டும் என்ற மனஉறுதிதான். மகிழ்ச்சிதான் முக்கியம் என்று கருதுபவர்களுக்கு மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பழக்கமும் வந்துவிடும். குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களால் அல்லது பிரச்சினைகளால் மகிழ்ச்சி குறையும் என்பதை நடைமுறை ரீதியாக ஒத்துக்கொண்டு தான் ஆக வேண்டும். சராசரி மனிதர்கள் எல்லாம் தவஞானிகள் அல்ல. ஆனால், இது நீங்கலாகப் பார்க்கும்போது யார் யார் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது என்பதை ஒரு பொதுப்பார்வையாகப் பார்த்தால் அது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

1. மற்றவர்களைத் தேவையில்லாமல் ஆராய்பவன் தன்னுடைய மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்துக் கொள்கிறான்.

2. மற்றவர்களுக்கு ஏதாவது கிடைத்தாலோ அல்லது யாராவது கொடுத்தாலோ, அதைப் பொறுக்க முடியாதவனுக்கு மகிழ்ச்சி போய்விடுகிறது.

3. கிடைத்ததிலும் இருப்பதிலும் திருப்தி அடையாத குணம் உள்ளவனுக்கு மகிழ்ச்சியும் நிலைக்காது.

4. அணுஅணுவாக எதிர்பார்ப்புக்களை வளர்த்துக் கொள்பவர்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியாது. ஏனென்றால், ஏமாற்றம், தோல்வி என்று வரும்போது அவர்கள் மனத்தின் சமநிலை கெட்டுப்போகும்.

5. தத்துவ மனப்பான்மை இல்லாதவர்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியாது. வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் ஏற்றுக்கொண்டு, வருவதையும் நடப்பதையும் பார்வையாளனாகப் பார்க்கும், பக்குவம் தத்துவ மனப்பான்மை கொண்டவர்க்கு உண்டு.

6. பிறர் பேசுவதையும் செய்வதையும் யதார்த்தமாக எடுத்துக்கொள்ளும் தன்மை எவ்வளவு குறைவாக உள்ளதோ, அந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியும் குறையும்.

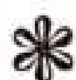
7. மனத்தையும் பேச்சையும் கட்டுப்பாடாக வைத்துக்கொள்ளத் தெரியாதவர்கள் அவ்வப்போது மகிழ்ச்சியை இழக்க நேரிடும்.

8. மனித உறவுகள் விஷயத்தில் கவனமும் விழிப்புணர்வும் இல்லாது போனால் மகிழ்ச்சியை இழக்க நேரிடும்.

9. மற்றவர்களிடம் குறை அல்லது பிழை காண்பதை ஒரு வழக்கம் ஆக்கிக் கொள்பவர்கள் மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியாது.

10. மற்றவர்களின் விமர்சனங்களை எப்படி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற சரியான அணுகுமுறையைக் கற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. அளவுக்கு மீறி விமர்சனங்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுபவர்கள் கவலையைத்தான் வளர்ப்பார்கள்.

11. மிகையான கோபமும் வெறுப்பும் யாரிடம் இருக்கின்றனவோ அவர்கள் மகிழ்ச்சியைத் தியாகம் செய்ய வேண்டியதுதான். மேற்கூறியவை குறிப்பிட்ட சில உதாரணங்களே. மகிழ்ச்சிக்கு எதிரானவற்றை அடையாளம் கண்டு அவற்றை ஒதுக்கினால் உண்மையான மகிழ்ச்சி என்னும் ஒளி தெரியும். எங்கிருந்தோ வருவது மகிழ்ச்சி என்று நினைப்பவர்களுக்கு அது எட்டாக் கனியாகத்தான் இருக்கும்.





நன்றாக இருத்தல்

சிலரைப் பார்த்து 'எப்படி இருக்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டால், 'ஏதோ இருக்கிறேன்...' என்றோ அல்லது 'ஒன்றும் சொல்லிக் கொள்ளுகிற மாதிரி இல்லை' என்றோ பதில் சொல்வார்கள்.

வெறுப்பாலும் சலிப்பாலும் 'நான் நன்றாக இல்லை' என்று சொல்பவர்களின் பேச்சின் அடிப் படையை ஆராய வேண்டும். ஏதோ சில பிரச்சினைகளோ கவலை-களோ எப்போதாவது யாருக்காவது வரத்தான் செய்யும். இவைகள் இல்லாதவர்கள் கிடையாது. சிலர் வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகளுக்காகக் கூட அவதிப் படக் கூடும்.

ஆனால், 'நன்றாக இருத்தல்' என்றால் என்ன என்பதைப் பற்றிய சரியான கண்ணோட்டமோ அணுகு முறையோ இல்லாமல் எத் தனையோ பேர் அவதிப்படு கிறார்கள். அதுதான் கவனிக்கப்பட

வேண்டிய விஷயம். 'நன்றாக இருத்தல்' என்பதற்கு ஒவ்வொரு வரும் அவர்களுக்கென்று ஓர் அளவு கோலை வைத்திருக்கிறார்கள். 'என்னைப் பொருத்தவரை - என் சூழ்நிலைக்கேற்ப நான் நன்றாக இருக்கிறேன்' என்று நினைப்பவர்கள்தான் உண்மையிலேயே நன்றாக இருப்பவர்கள்.

'நான் நன்றாக இல்லை' என்று சொல்பவர்கள், அவர் களுடைய அளவுகோலின்படி தாங்கள் நன்றாக இல்லை என்பதைத்தான் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், அவர்கள் நிலையைக் கடந்து அவரகள் வாழ்க்கையில் ஆசை களையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் வளர்த்துக் கொண்டு அதையே ஒரு பிரச்சினையாக ஆக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

ஆயிரம் ரூபாய்க்கு ஒரு பொருளை வாங்கும் நிலையில் உள்ளவர்கள் பத்தாயிரம் ரூபாய்க்குரிய பொருளை வாங்க ஆசைப்படக் கூடாது. ஆசைப்பட்டுவிட்டு அது நிறைவேறாது என்று தெரிந்தவுடன் நிறைவேறாத ஆசை என்று சொல்லி அதை வைத்துக் கவலைப்படுவது சரி இல்லை. பேராசையும் இதைப் போன்றது தான். நம் தகுதிக்கு மீறி எல்லாவற்றையும் அடைய வேண்டும் என்பதும், இன்னும் இன்னும் எதையாவது அடைய வேண்டும் என்பதும் பேராசையின் அடையாளங்கள்.

தாங்கள் விரும்பியதை அடைய முடியவில்லை என்ற ஏக்கம் கொண்டவர்கள் தாங்கள் நன்றாக இல்லை என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இது அவர்களின் அளவுகோல்.

இன்னும் சிலர், 'நன்றாக இல்லை' என்பதற்கு 'மற்றவர்கள் சிலரைப் போல நான் நன்றாக இல்லை' என்ற ஓர் அர்த்தத்தை மனத்தில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள். அதாவது, 'வேறு யாரோ அடைந்திருப்பதை எல்லாம் நான் அடையவில்லை. எனவே, நான் நன்றாக இல்லை' என்பது அவர்களின் குறை. தங்களைவிட உயரத்தில் இருப்பவர்களைப் பார்த்துத் தாழ்வுமனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்வதுதான் இதன் மூலகாரணம். ஆனால், நாம் யாரைப் பார்த்து அல்லது நினைத்து அப்படிக் குறைபட்டுக் கொள்கிறோமோ, அவர்கள் அவர்களைவிடப் பெரிய நிலையில் உள்ளவர்களைப் பற்றி நினைத்துக் குறைபட்டுக் கொண்டிருப் பார்கள். அவர்களாகப் பார்த்துத் திருப்தியுடன் இருந்தால்

போயிற்று. இல்லையென்றால், அவர்களும் நம்மைப் போல்தான் புலம்பிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

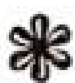
எனவே, 'என் அளவுகோலின்படி நான் நன்றாக இல்லை' என்று நினைக்க ஆரம்பித்தால் அதற்கு நிவாரணம் கிடைக்காது. ஏனென்றால், அவர்களுக்கேற்ற அளவுகோலை வைத்துக்கொள்ள அவர்கள் தவறிவிட்டார்கள். நிறைவான மனம் கொண்டவர்கள் தங்களின் தேவையைத் தங்களின் நிலைக்கேற்றவாறு வகுத்துக் கொள்வார்கள். அதன் பிறகும் என்ன கிடைத்ததோ அல்லது கிடைக்கிறதோ அதில் நிறைவடைவார்கள். அப்படிப்பட்டவர்கள் 'நான் நன்றாக இருக்கிறேன்' என்று சொல்வார்கள். வேறு அளவுகோலை வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பவர்களுக்கோ 'இவர்களால் எப்படி இப்படிச் சொல்ல முடிகிறது?' என்று தோன்றும். ஆசை அல்லது எதிர்பார்ப்பு என்பது ஒவ்வொருவருடைய சூழ்நிலை, தனித்தன்மை, வேறு விஷயங்கள் - என்று பல கோணங்களில் ஆராயப்பட வேண்டியது. பொருளாதாரத் தகுதி என்பது மிகவும் முக்கியமானதாய் இருப்பதால் அதுவும் கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும். இருப்பதிலும் கிடைத்ததிலும் திருப்தி அடைந்துவிட்டால் ஆசைகள் அல்லது எதிர்பார்ப்புகள் ஒருவனை அதிகமாகப் பாதிக்காது.

பொதுவாக எடுத்துக் கொண்டால், தேவையான அளவுக்குப் பொருளாதாரம், நல்ல உடல் ஆரோக்கியம், அமைதியான குடும்ப வாழ்க்கை, நல்ல நண்பர்கள், நல்ல உறவினர்கள், சுமுகமான மனித உறவுகள் - போன்ற சில அம்சங்களே நன்றாய் இருப்பதற்கு அறிகுறிகள். வேறு சிலர் சொந்த வீடு, தோட்டம், மற்ற ஆடம்பர வசதிகள் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்கின்றனர். இவையெல்லாம் அவரவர் மனத்தைப் பொறுத்தவை. அவரவர்க்கு இயல்வதைப் பொறுத்தவை.

பொருளாதாரததைப் பொறுத்தவரை, அது ஒரே மாதிரியாய் அனைவருக்கும் இருக்க முடியாது. அதில் அவர்களாகத் தங்கள் தேவைகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்வதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை.

'நான் நன்றாக இருக்கிறேன்' என்று யார் வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். அதற்கு நிபந்தனைகள் இல்லை. மனம் மட்டும்

திருப்தியானதாய் இருந்தால் போதும். சமூகத்தில் வெவ்வேறு தட்டுகளில் இருப்பவர்கள் அவரவர் மனத்தில் உள்ள நிறைவு காரணமாய்த் தாங்கள் நன்றாய் இருப்பதாகவே நினைக்கலாம். அது நியாயமே. மனம் திருப்தி உடையதாய் இல்லை என்றால் எந்த நிலையிலும் 'நான் நன்றாய் இருக்கிறேன்' என்று சொல்ல முடியாது. ஒவ்வொரு நிலையிலும் அதிருப்தி அல்லது எதிர்பார்ப்பு தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். நான் நன்றாக இருக்கிறேன் என்று நினைப்பது மனோதத்துவ ரீதியாகவும் ஆக்கபூர்வமான சக்தியை உண்டுபண்ணும்.





எல்லோரும் நல்லவரே

சிலருக்குச் சிலர் நல்லவர்களாக இருப்பார்கள். வேறு சிலர் கெட்டவர்களாக இருப்பார்கள். நல்லவர் என்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் அவர்களுக்கென்று அர்த்தம் வைத்திருக்கிறார்கள். சிலரை விரும்பும்போது அவர்களிடம் நல்லவை நிறைய இருப்பதாகத் தெரிகிறது. சிலரை வெறுக்கும்போது அவர்களிடம் கெட்டவை நிறைய இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

பொதுவாக நல்லவர்கள் என்றால் - இதமாகப் பேசுபவர்கள், நடந்து கொள்பவர்கள், ஒழுக்கம் நிறைந்தவர்கள், பிறருக்கு நன்மை அல்லது உதவி செய்பவர்கள், பிறருக்குக் கெடுதல் செய்யாதவர்கள், கோபத்தை அடக்கியவர்கள், அமைதியானவர்கள் - என்று பல கோணங்களில் அறியப்படுகிறார்கள்.

ஆனால், நடைமுறை வாழ்க்கைக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும் போது, தங்களுடைய

மனத்தின் அமைப்புக்கு ஏற்றபடி பார்ப்பதால் நல்லவர் என்பதற்கு அர்த்தம் மாறுபடுகிறது. ஒருவர் சந்தேகப்படும் இயல்பு அதிகம் உள்ளவராய் இருந்தால் சுலபமாய் எவரையும் நம்ப முடியாது. ஆகவே, யாரையும் நல்லவர்கள் என்று ஏற்றுக் கொள்ள முடியாது. பயம், அவநம்பிக்கை அதிகம் உள்ளவர்களும் இதே நிலையைச் சேர்ந்தவர்கள்.

மனிதர்களிடம் நல்லதும் கெட்டதும் கலந்தே இருப்பதால் யாரையும் ஒட்டுமொத்தமாக நல்லவர்கள் - கெட்டவர்கள் என்ற பிரிக்க முடியாது என்ற கருத்தும் உள்ளது.

இன்னொன்று, நாம் எப்படி இருக்கிறோமோ - அந்த ரீதியில் தான் மற்றவர்களைப் பார்க்க முடியும். மகாபாரதத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி சொல்லப்படுகிறது. ஒரே நேரத்தில் தர்மபுத்திரரையும் துரியோதன னையும் அழைத்து ஒரு குடத்தைக் கொடுத்து கெட்டவர் - நல்லவர் பார்த்துக் கொடுக்கும்படி சொல்லப்பட்டது. இருவரும் சுற்றி விட்டுக் குடத்துடனேயே திரும்பி வந்தனர். காரணம், எப்படி தர்ம புத்திரரால் ஒரு கெட்டவரைக் கூடக் காண முடியவில்லையோ, அதைப் போல் துரியோதனனால் ஒரு நல்லவரைக் கூடக் காண முடியவில்லையாம்.

ஆகவே, நம் மனத்தில் ஓடும் எண்ணங்களும் நம் மனத்தின் அமைப்பும் மற்றவரை கணிப்பதில் தங்கள் பங்கைச் செய்கின்றன. இதில் மற்றவர் மேல் நாம் கொண்டிருக்கும் விருப்பும் வெறுப்பும் கூடத் தங்கள் பங்கைச் செய்கின்றன. தவிர, எதையும் தீர விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டு அதன்பின் முடிவுக்கு வரும் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் தாங்களாகவே மற்றவர்களைக் கெட்டவர்கள் என்று தீர்ப்பளித்து விடுவதும் உண்டு.

யாரைப் பார்த்தாலும் மோசமானவர்கள் என்று சொல்வதும், யாரும் நல்லவர் இல்லை என்று சொல்வதும் மனத்தின் எதிர்மறையான ஓர் அணுகுமுறை. இது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்று. யாரும் நல்லவர்கள் இல்லை என்று சொல்பவர்கள் தங்களையும் சேர்த்துத் தான் சொல்கிறார்கள் என்பதைக்கூட அறியாதவர்கள்.

இது ஒருபுறமிருக்க, இந்த அணுகுமுறை ஒருவருடைய மனத்தைக் கெடுத்து, மனித உறவுகளை பாதிக்கும். பிறரிடம் உள்ள நல்ல அம்சங்களைக் கூடக் காண முடியாமல் தடுக்கும். மற்றவர் களைப் பற்றிய எதிர்மறையான உணர்வுகள், தேவையில்லாத

சிந்தனைகளை வளர்க்கும். எண்ணங்களை விரயமாக்கும். பிறரது பேச்சுக்களிலும் செயல்களிலும் அளவுக்கு அதிகமாய்த் தவறான அர்த்தம் கண்டுபிடித்துக் குறைகாணும் இயல்பையும் பழிகூறும் போக்கையும் தூண்டும். இது ஒருவருடைய ஆளுமையை பாதிக்கும். ஒருவரின் மனம் கெடுவது அவருக்குத்தான் நஷ்டம்.

யாரும் நல்லவர் இல்லை என்ற உணர்வு, நம்மிடம் உள்ள நம்பிக்கையின் சக்தியைக் குறைத்து, மற்றவர்களைச் சுற்றி அவநம்பிக்கை அலைகளை எழுப்புகிறது. நாம் எந்த உணர்வுகளை மற்றவர்களை நோக்கி அனுப்புகிறோமோ, அந்த உணர்வுகள் தங்கள் வேலையைச் செய்ய ஆரம்பிக்கும். நல்ல நம்பிக்கை உணர்வுகளை அனுப்பும்போது அது ஆக்கபூர்வமானதாய் இருக்கும். எதிர்மறை உணர்வுகளை அனுப்பி ஏன் அந்த நல்ல வாய்ப்பைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்?

அவசரப்பட்டு ஒருவரைக் கெட்டவர் என்று நினைத்துவிட்டுப் பின்னால் அவர் நல்ல உள்ளத்தைப் புரிந்து கொள்ள நேரிட்டால் நம்மை நாமே நொந்து கொள்ள வேண்டி வரும்.

சிலர் மற்றவரைப் பார்த்து, 'இவருக்கு எல்லோரும் நல்லவர். எல்லோரையும் நம்பி விடுவார்' என்று கேலி செய்வதுண்டு. அப்படிப் பேசும்போதே தங்களுக்கு எல்லோரும் கெட்டவர்கள் என்பதை அவர்கள் சொல்லாமல் சொல்லி விடுகிறார்கள்.

எல்லோரும் நல்லவர் என்பது கேலிக்குரியது என்றால், எல்லோரும் கெட்டவர் என்பது வன்மையான கண்டனத்துக் குரியது. நம்பி நல்ல எண்ணங்களோடு இருப்பதற்கும், சந்தேகப்பட்டு சந்தோஷத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது.

யாராய் இருந்தாலும் தேவையான அளவுக்கு எச்சரிக்கை உணர்வு, விழிப்புணர்வு ஆகியவை இயல்பாகவே இருக்க வேண்டும் என்பதில் கருத்து வேறுபாடு கிடையாது. அதே சமயத்தில், சந்தேகம் - அவநம்பிக்கை ஆகிய உணர்வுகளைப் பெருமளவில் மனத்தில் வளர்த்துக் கொண்டு யாரும் நல்லவர் இல்லை என்று சொல்லிக் கொண்டு திரிவது, ஆரோக்கியமான அணுகுமுறை அல்ல. ஒரேயடியாக நம்பி ஏமாறுவதும் கூடாது. ஒரேயடியாக யாரும் நல்லவர் இல்லை என்று மனத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளவும் கூடாது. விவேகமான அணுகுமுறை தேவை.



11

நல்ல நட்புக்கு – நல்ல யோசனைகள்

முதலில் நமக்கு நட்பு தேவையா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். அநேகமாக யாரும் நட்பு தேவை தான் என்ற முடிவுக்கு தான் வர வேண்டி இருக்கும். ஏனென்றால், அது நடைமுறை நிர்பந்தம்.

யாருடன் நட்பு வைத்துக் கொண்டால் பரவாயில்லை என்று நமக்கு நாமே ஒரு விதியை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது தனிப்பட்டவர்களின் விருப்பம்.

நட்பைத் தொடங்குவதற்கு முன் நன்றாக நம்மையும் மற்றவரையும் எடைபோட்டுக் கொள்ள வேண்டும் மற்றவரைப் புரிந்து கொள்வதற்கு முன் நம்மை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நம் நட்பு எந்த அளவுக்கு இருக்க வேண்டும் - எந்த அடிப் படையில் இருக்க வேண்டும் என்

றெல்லாம் முன்கூட்டியே யோசித்து விட வேண்டும். போகப் போக நட்பின் அளவு அதிகமாகலாம் என்பது பலரது அனுபவம். ஆனால், போகப்போகக் குறையலாம் என்பது கூட சிலரது அனுபவம்.

தீர யோசித்து நமக்குத் தகுந்தவர்தான் என்று நாமே முடிவு செய்துவிட்டால் நட்பைத் தொடங்கலாம். ஏனென்றால் முடிவு நம்முடையதாயிற்றே!

நட்பைத் தொடங்கிவிட்டால் நம் முடிவை நாம் மதிக்க வேண்டும். நட்பு வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று ஒரு புறமும், நட்பு தேவையில்லை என்று இன்னொரு புறமும் சிந்தனை செய்து கொண்டிருந்தால் என்ன பிரயோஜனம்?

நட்பு என்று வந்து விட்டபின் உயர்வு-தாழ்வு, கௌரவம், ஒளிவு மறைவு, தயக்கம், பயம் இவற்றிற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. காரணம், நாம் ஆராய்ந்து தான் நம் நட்பை முடிவு செய்திருக்கிறோம் என்பது நினைவிருக்கட்டும்.

குற்றம் கண்டு பிடிக்கும் இயல்பை நட்பின் விஷயத்தில் தூர எறிந்துவிட வேண்டும். ஏனெனில், இந்த இரண்டும் முரண் பாடானவை.

நட்பிற்காக நாம் சில சௌகர்யங்களையோ, வாய்ப்புக் களையோ, பணத்தையோ எப்பொழுதாவது தியாகம் செய்யும் நிலை கூட வரலாம். தியாகம் உண்மையான நட்புக்கு உடன் பாடானது.

அருமையாகப் பாதுகாத்து வளர்த்த நட்பைச் சிறிய, அற்ப காரணங்களுக்காக இழந்துவிடக் கூடாது. நல்ல நட்பு கிடைத் தற்கரியது.

நட்பினால் பாதகம் ஏற்பட்டால் உணர்ச்சி வசப்படாமல் ஆர அமர்ந்து யோசிக்க வேண்டும். அமைதியான யோசனை அறிவைத் தரும்.

நம் எதிர்பார்ப்புகளுக்கேற்ப நட்பு அமையாமல் போகலாம். அல்லது நமக்குப் பிடிக்காத வகையில் நட்பு தரம் தாழ்ந்து போகலாம். அப்பொழுது நட்பைப் பற்றிக் குறை கூறுவதை

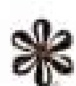
விட்டு விட்டு நாம் நம்முடைய நட்பு முறையில் சரியான முடிவெடுக்கவில்லை என்று உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த துரத்ருஷ்ட நிலைக்கு நாமும் ஒரு விதத்தில் காரணம் என்று நம் பங்கை ஒத்துக் கொண்டால், நமக்குத் தெளிவு பிறக்கும். பாதிப்பு பாதியாகும்.

''எத்தனையோ முடிவுகள் எடுக்கிறோம். எல்லா முடிவுகளும் சரியாகவா இருக்கின்றன?'' என்று நம்மை நாமே தேற்றிக் கொண்டு நட்பின் பாதகத்திலிருந்து மனத்தளவில் விடுதலை அடைய வேண்டும். மனத்தில் ஒன்று உறுத்திக் கொண்டே இருந்தால், அது நம் அமைதியைத் தான் கெடுக்கும். ஆகவே, நஷ்டம் நமக்குத்தான்.

தவறான நட்புகளிலிருந்து நாகரீகமாகவும், பெருந்தன்மை யாகவும் விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். யாரையும் பகைத்துக் கொள்வதில் பயனில்லை. ஏனென்றால் பகையினால் நமக்கு லாபம் ஏதும் இல்லை. ஆனால் நஷ்டம் உண்டு.

நட்பின் மதிப்பையும் அவசியத்தையும் உணராமல் எல்லோரிடமிருந்தும் விலகி நின்றோமானால், நமக்கு இன்னும் நட்பைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியவில்லை என்றாகி விடும். நட்பு என்பதே ஒரு கலை.

நம்மை அறியாமல் தரம் தாழ்ந்த நட்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு முறித்துக் கொண்டோமானால், அதற்குரிய தரம் தாழ்ந்த பேச்சுக்களை, சகித்துக் கொள்ளத் தயாராகிவிட வேண்டும். கீழோரது இயல்பை நம்மால் மாற்ற முடியாது.





பகிர்ந்து கொள்வதன் பயன்

பகிர்ந்து கொள்ளுதல் என்பது வாழ்வில் அவசியமான ஒன்று. தங்கள் கருத்துகளையும்- செய்தி களையும் - பிரச்சினைகளையும் கூட நாம் தேர்ந்தெடுத்த ஒருவரிடம் சொல்லிக் கொள்வதே அது. அது நண்பர்களிடையே இருக்கிறது. உறவினர்களிடையே இருக்கிறது. அது மனதுக்கு ஆறுதலையும் தெம் பையும் தருகிறது. சில நேரங்களில் தீர்வுகளையும் தெளிவையும் தரு கிறது; ஒரு சிறந்த வடிகாலாகவும் இருக்கிறது.

ஆனால், அது கணவன்- மனைவி இருவருக்கும் இடையே தான் மிக அதிகமாக இருக்க வேண்டும். வாழ்வின் இறுதிவரை ஒன்றாக - நெருக்கமாக இருக்க வேண்டிய உறவு கணவன்- மனைவி உறவு. தங்கள் பிரச்சினைகளை - வருத்தங்களை- குழப்பங்களை - வெற்றிகளை - மகிழ்ச்சியைப்

பகிர்ந்து கொள்வது கணவன் - மனைவி இருவரிடையே ஒருவருக்கொருவர் மயிலிறகால் வருடிக் கொடுப்பது போன்ற உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

அது மட்டும் அல்ல... ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளவும் தாம்பத்ய உறவின் நெருக்கத்தைப் பலப்படுத்தவும் இது பயன் படும். ஒருவர் சொல்வதை மற்றவர் பின்பற்ற முடியுமோ-ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமோ - இல்லையோ, அது வேறு விஷயம். ஆனால், இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் மனம் திறந்து பேசவிட வேண்டும். ஒருவர் மட்டுமே பேசிக் கொண்டிருப்பது-மற்றவர் பேசக் கூடாது - என்ற நிலை வரக் கூடாது.

மேலும் விட்டுக் கொடுக்கும் பழக்கம் வந்துவிட்டால், இருவருமே அவ்வப்போது அதைக் கடைப்பிடிப்பார்கள். அதனால் ஒருவர் ஒரு விஷயத்தில் விட்டுக்கொடுத்தால் இன்னொருவர் வேறு விஷயத்தில் விட்டுக் கொடுக்கலாம். எல்லாமே அந்தந்த விஷயங்களைப் பொறுத்தவை.

மகிழ்ச்சி ஓர் இல்லத்தில் நிலவ வேண்டுமானால் கணவன்-மனைவி இடையே பகிர்ந்து கொள்ளுதல் பலப்பட வேண்டும்.

பணம், செலவு போன்ற விஷயங்களில் தான் அதிகக் கவனம் தேவைப்படும். என்ன காரணத்துக்காகச் செலவு செய்யப் போகிறோம்? அது தேவையா? அது நம் பொருளாதார எல்லைக் குள் வருமா? அதனால் பணப்பிரச்சினை ஏதாவது வருமா? அப்படி வந்தால் எப்படிச் சமாளிப்பது இதுபோன்ற பல அம்சங்களைக் கணவனும் மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, பெரிய அளவில் செலவுகளோ முதலீடுகளோ செய்யும்போது, தயக்கம் இல்லாமல் விவாதிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றையும் தீர ஆலோசிப்பது - தேவைப்பட்டால் சம்பந்தப்பட்ட வல்லுநர்களிடமோ, விஷயம் தெரிந்தவர்களிடமோ சந்தேகங்களைப் போக்கிக் கொள்வது போன்ற வழிமுறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

மனைவி வேலைக்குப் போகாதவராய் இருக்கும்பட்சத்தில், கணவனுடைய பொருளாதார நிலை என்ன? கொடுக்கல் வாங்கல்

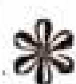
என்ன? முதலீடுகள் வருமானம் என்ன? செலவினங்கள் என்ன? என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருந்தால் மனைவிக்குக் குடும்பம் சம்பந்தப்பட்ட திட்டங்களில் அது உறுதுணையாக இருக்கும். ஒன்றுமே அறியாதபோது, அந்த அறியாமையே கருத்து வேறுபாடு களுக்குக் காரணம் ஆகிவிடலாம். அதாவது கிட்டத்தட்ட கணவனின் நிலையிலேயே மனைவியும் மனத்தளவில் இருப்பதற்குப் புரிந்து கொள்ளுதலும் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் அவசியம்.

மனைவி வேலைக்குப் போகும் பெண்ணாய் இருந்தால், கணவன்-மனைவி இருவரும் மற்றவரின் பொருளாதார நிலையைப் பற்றித் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது அவர்களுக்கு நல்லது. முடிவுகள் எடுப்பதற்குப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் அவசியமும் ஆகிறது. சில மணமான தம்பதியர் இடையே ஒற்றுமையும் பரஸ்பர அன்பும் வலிமை பெறாதிருப்பதற்குக் காரணமே அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் மனத்தளவில் சந்தித்துக் கொள்ள மறுப்பதே.

அதே சமயத்தில், இன்னொரு விஷயத்தையும் பார்க்க வேண்டும். பகிர்ந்து கொள்ளுதல் என்பது பொதுவாகத் தேவைதான். ஆனால், தனக்குள்ளேயே விஷயங்களைச் சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, பிறகு எதை வெளிப்படுத்துவது அவசியம்? எது தவிர்க்கப்பட வேண்டியது என்று ஒரு பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. சில விஷயங்கள் தனிப்பட்டவை. ஒருவர் தவறாக நினைப்பதை மற்றவர் தவறு என்று நினைக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஒன்றை ஒருவர் வருத்தும் விஷயமாக எடுத்துக் கொண்டால் இன்னொருவர் அப்படியே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றில்லை. ஆறுதலுக்காக அதைப் பகிர்ந்து கொண்டால் அப்படியே ஆறுதல் அடைய வேண்டும்.

நியாயங்களும் அப்படித்தான். சில நேரத்தில் வாழ்க்கைத் துணையின் பேச்சில் உள்ள நியாயம் மற்றவருக்கு ஏற்றுக் கொள்வதாய் இருக்கலாம்; சில நேரங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாகவும் இருக்கலாம். ஏனென்றால், ஒவ்வொருவரின் கண்ணோட்டமும் தனிப்பட்டவை. ஆகவே, இதனால் அவர்கள் தங்களுக்குள் கருத்து வேறுபாட்டை வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.

பகிர்ந்து கொள்ளுதல் தான் முக்கியமே தவிர, அதனால் தம்பதியினரின் ஒற்றுமையும் புரிந்து கொள்ளுதலும் கெட அனுமதிக்கக் கூடாது. வேறுவிதமாகச் சொல்லப் போனால், பகிர்ந்து கொள்வதிலும் தேவையான அளவுக்கு சுயகட்டுப்பாடு இருந்தால் அது கணவன்-மனைவி உறவைப் பாதுகாக்க உதவும். ஒன்றுமில்லாத விஷயங்களுக்காக நேரத்தையும் சிந்தனையையும் சக்தியையும் பேச்சையும் வீணாக்காமல் இருக்கத்தான் இந்தச் சுய கட்டுப்பாடு. மற்றபடி, கணவன்-மனைவிக்குள் பேச்சுவார்த்தை அவசியத்துக்குக் கூட இல்லை என்ற நிலை வந்தால் அது வரவேற்கத்தக்கதல்ல.





உதவுவதா, வேண்டாமா?

'உதவி என்பது அனைவருடைய வாழ்க்கைக்கும் பொருத்தமான ஒன்று. ஏனென்றால், ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் ஒவ்வொருவரும் மற்றவருக்கு ஏதேனும் உதவி செய்கிறார்கள்; அல்லது மற்றவர்களிடம் இருந்து ஏதேனும் உதவியைப் பெறுகிறார்கள். முழுக்க முழுக்க மற்றவர் உதவி இல்லாமல் இருக்கலாம் - இருக்க முடியும் என்பது ஒரு கற்பனையாகத்தான் எண்ணப்படும்.

பொதுவாக, மனிதாபிமானத்தின் அடிப்படையில் அல்லது மனித நல்லுறவுகளின் காரணமாய் உதவிகள் செய்யப்படுகின்றன. மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தால் மகிழ்ச்சியே கிடைக்கிறது என்கிறார்கள் சிலர். இன்னும் சிலர் ஏதாவது பிரதிபலன் கிடைக்கும் என்பதாலும் உதவி செய்வார்கள். சில உதவிகள் தற்செயலாக - சூழ்

நிலைகளின் நிர்பந்தங்கள் காரண மாய்ச் செய்யப்படுகின்றன. 'பரோபகாரம் இதம் புண்யம்' என்று ஒரு வசனம் சொல்வார்கள். அதுபோல பிறருக்கு உதவியாய் இருப்பதை ஒரு கொள்கையாய் வைத்திருப்பவர்களும் உண்டு. உதவி செய்பவர்களுக்கு நல்ல பெயரும் நிறைய நண்பர்களும் கிடைப்பதுண்டு.

இனி, உதவியைப் பற்றிக் கொஞ்சம் அலசிப் பார்ப்போம். உதவி எத்தன்மையது - எந்த அளவினை உடையது என்பது முக்கியம் அல்ல. எந்த உதவியும் உதவிதான். உதவியைப் பெறுகிறவர் உதவியை எப்படி எடை போடுகிறார் - எப்படி மதிக்கிறார் என்பதுதான் அதன் மதிப்பை நிர்ணயிக்கும். சிலர் மற்றவர்கள் உதவியை நாடுவதை விரும்புவதில்லை. அவர்கள் கூடியவரை பிறர் உதவியைப் பெறுவதைத் தவிர்க்கவே விரும்புவார்கள். இதனால் அவர்கள் மீது தவறு ஏதும் இல்லை. இது அவர்கள் சுபாவம். இன்னும் சிலரோ தாராளமாகப் பிறருடைய உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வார்கள். ஆனால், அவர்கள் அதற்கெல்லாம் ஒரு விலை கொடுக்க வேண்டி வரும். அதேபோல் பிறர் உதவிதான் கிடைக்கிறதே என்று ஒருவர் தன்னைத்தானே சோம்பேறியாக்கிக் கொள்ளவும் கூடாது.

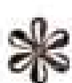
உதவி செய்வது நல்லது என்பது ஒரு பொதுவிதி என்றாலும், சிலர் உதவி செய்து உபத்திரவத்தில் மாட்டிக் கொள்கிறார்கள். எனவே, உதவி செய்வதில் தயக்கம் காட்டுபவர்களுக்கும் அவர்கள் தரப்பில் சில காரணங்கள் இருக்கும். ஒருவரைச் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளாமல், ஆராயாமல் செய்யம் உதவி தீமையில் முடிகிறது. அதேபோல் மற்றவருடைய தீய அல்லது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய செயல்களுக்கு உதவியாய் இருப்பதை 'நல்ல உதவி' என்றே சொல்ல முடியாது. எனவே, உதவியின் பயன் என்ன என்றும் யோசிக்க வேண்டும். தவறான செயல்களுக்கு உதவுவதைப் பலர் நிறுத்திக் கொண்டால் சமூகத்தின் தீமைகள் - வேறு பல பிரச்சினைகள் குறையும்.

உதவி செய்த சிலர் 'நன்றி' என்ற வார்த்தையையோ அல்லது மீண்டும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுடைய பதில் உதவியையோ உதவி பெற்றவரிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கின்றனர். நன்றி என்பதும் அதைத் திருப்பிக் காட்டும் எண்ணமும் உதவி பெற்றவரின்

தரப்பில் இருந்து இயல்பாக வரவேண்டியவை. அவற்றுக்காக ஏங்குவதும் உதவி பெற்றவரைக் குறைசொல்வதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை.

உதவியில் இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று, ஒருவர் கேட்டுச் செய்யும் உதவி. மற்றொன்று, கேளாமலேயே செய்யும் உதவி. கேட்டுச் செய்யும் உதவியையாவது ஒருவர் மதித்து நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். கேளாமல் செய்த உதவியை மதித்து நன்றியுடன் இருக்க வேண்டும் என்று எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்? உதவி பெற்றவரின் பண்பாட்டைப் பொறுத்த விஷயம் அது. அதுமட்டும் அல்ல... வலியச் சென்று உதவப் போய் வம்பில் சிக்கிக் கொண்டால் என்ன ஆகும்?

உதவுவதா? வேண்டாமா?... உதவி பெறுவதா? வேண் டாமா?... இந்தக் கேள்விகளுக்குத் தனிப்பட்ட மனிதர்கள் தங்கள் மன இயல்புகள், கொள்கைகள் மற்றும் சூழ்நிலை நிர்பந்தங் களைப் பொறுத்துத் தாங்களே பதிலைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். மிகமிக அவசரம் - அவசியம் என்று வரும்போது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடும். அது அனைவருக்கும் பொதுவானது.





வெறுப்பை வெறுப்போம்!

இன்றைக்கு இந்த உலகத்தில் ஜாதி, சமயம், மொழி போன்ற பல காரணங்களுக்காகவும் தனிப்பட்ட பல காரணங்களுக்காகவும் சண்டைகளும், கலவரங்களும், வன்முறைகளும் நிகழ்கின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் மூல காரணம் வெறுப்பு என்ற குணம் தான். எல்லாத் துறைகளிலும் ஒருவரை ஒருவர் வெறுப்பதும் அதனால் எதிரிகள் ஆகி ஒருவருக்கொருவர் விரோதமாகச் செயல்படுவதும் காணப்படுகிறது.

அலுவலகம், அரசியல், குடும்பம் என்று பல திசைகளிலும் வெறுப்பின் தாக்கம் தெரிகிறது. நாம் காணும் அவல நிகழ்வுகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து அமைதியை நிலைநாட்ட வேண்டும் என்றால் வெறுப்பு பற்றிய எச்சரிக்கையும் விழிப்புணர்வும் மக்களிடையேயும் தனி மனிதர்களிடை

யேயும் தேவைப்படுகிறது. மனித நேயம் செழிக்க வெறுப்பே பெருந்தடையாய் உள்ளது.

குணங்களில் எதிர்மறையானதென்றும் (Negative), ஆக்கபூர்வ மானதென்றும் (Positive) பிரித்துக் கூற வேண்டுமானால் வெறுப்பை எதிர்மறைச் சக்தியாகவும், அன்பை ஆக்கபூர்வ சக்தியாகவும் கூறலாம். வெறுப்பைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்போது அன்பைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் இருக்க முடியாது. அன்பு கூட அதிகமாகிப் போனால் ஒரு பந்தமாகிவிடும் என்பது ஒருபுறம் இருந்தாலும், வெறுப் புடன் ஒப்பிட்டால் அன்பே சிறந்தது.

ஞானிகளும் அறிஞர்களும் அன்பைத்தான் போதித்தனர்; வெறுப்பைப் போதிக்கவில்லை.

'அன்பெனும் பிடியுள் அகப்படும் மலையே' என்று இறைவனை அழைக்கிறார் வள்ளலார்.

'அன்பற்ற நெஞ்சம்தான் விரோதத்தை நீடித்து வைத்துக் கொள்ளும்' என்கிறார் கன்பூஷியஸ்.

'வெறுப்பது சுலபமானது. ஆனால், அன்பு செலுத்துவது ஆரோக்கியமானது' என்கிறார் டாக்டர் எஸ். ராதாகிருஷ்ணன்.

'நாம் எதையாவது வெறுக்க வேண்டும் என்றால் அது வெறுப்புதான்' என்கிறார் மற்றுமோர் அறிஞர்.

புத்தரின் போதனைகளில் அன்பு ஓர் முக்கிய அங்கமாய் இருந்தது.

ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக ஒருவரை இன்னொருவருக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். பிடிக்காத விஷயத்தையோ அம்சத்தையோ வெறுக்கலாம். அவரையே வெறுக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஒருவரிடம் இன்ன குணம் பிடிக்கவில்லை என்பது வேறு; அவரையே வெறுப்பது என்பது வேறு. இந்த நுட்பத்தைப் பலர் புரிந்து கொள்ளாமல் வெறுப்புக் குணத்தை வளர்க்கிறார்கள்.

ஒருவரிடம் குறைவாகப் பழகலாம்; அல்லது ஒதுங்கிப் போகலாம். அதில் தவறில்லை. பகை உணர்வைத் தூண்டும் அளவுக்கு வெறுப்புக்கு இடம்தரக் கூடாது. அதுமட்டும் அல்ல - வெறுப்பதை வழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டால் பலரிடமிருந்து

விலக நேரிடும் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்படும் நிலை ஏற்படும். வெறுப்பு, மனத்தின் அமைதியைக் கெடுத்து உடல்நலத்தையும் பாதிக்கும். 'பாலைவனத்தில் செடிகள் எப்படித் தழைக்க முடியாதோ, அதுபோல் அன்பற்றவனின் வாழ்க்கை தழைக்க முடியாது' என்கிறார் திருவள்ளுவர். வெறுப்பின் தீமை இதனாலும் விளங்கும் - ஏனென்றால் அன்புக்கு நேர்மாறானது வெறுப்புதானே?

நாம் யாரையாவது வெறுக்கிறோம் என்றால், ஏன் வெறுக் கிறோம் என்ற காரணங்களைப் பட்டியல் போட வேண்டும். அதற்கடுத்ததாக, அந்தக் காரணங்களை ஆராய வேண்டும். எந்த அளவுக்கு அந்தக் காரணங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கவை - அல்லது தள்ளத்தக்கவை - அல்லது ஆதாரம் அற்றவை என்று பார்க்க வேண்டும். இதைப் பார பட்சமின்றிச் செய்ய வேண்டும். அதற்குப் பிறகு யோசித்தால் நம் வெறுப்பின் அளவு குறையலாம்; அல்லது இல்லாமலே போகலாம். இதில் இன்னொரு விஷயமும் அடங்கி இருக்கிறது. இப்படி ஆராயும்போது நம்மைப் பற்றியும் நாம் தெரிந்து கொள்ள இது ஒரு வழி.

விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, சகித்துக் கொள்ளும் தன்மை ஆகியவை குறைவாக உள்ளவர்கள் சுலபமாக வெறுப்புக் குணத்துக்கு அடிமையாகிறார்கள். வெறுப்பின் இன்னொரு விளைவு என்னவென்றால், மற்றவர்கள் மேல் குற்றம் - குறை கண்டுபிடிக்கத் தூண்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

வெறுப்பு வெறியாக மாறும் போது வன்முறைக்கு வழி வகுக்கிறது. விளைவு விபரீதமே! எனவே, தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்படும் வெறுப்பானாலும் சரி - வேறு எந்தக் காரணங்களால் ஏற்படும் வெறுப்பானாலும் சரி - மனிதன் தன்னை வெறுப்புணர் விலிருந்து காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





குற்றம் காணும் பழக்கம்

வாழ்க்கை என்றாலே வெளி மனிதர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், அண்டை அயலார் என்று பலருடன் பழகவோ உறவு கொள்ளவோ வேண்டி இருக்கிறது. இந்தப் பழக்கங்களும், உறவுகளும் நன்றாக இருக்க வேண்டும் என்றால், நமக்கு நன்மை செய்வதாய் அமைய வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஒரே ஒரு கெட்ட குணத்திடம் நாம் ஜாக்கிரதையாய் இருந்தால் போதும்.

அந்தக் கெட்ட குணத்தின் பெயர் தான் 'குற்றம் காணுதல்'. சிலரிடம் இந்த குணம் மிக வெளிப்படையாகத் தெரிவதைப் பார்க்கலாம். இவர்கள் யாரைப் பற்றி யாவது எதாவது குறைகூறிக் கொண்டே இருப்பார்கள் அல்லது அவர்கள் பேச்சிலோ, செயலிலோ ஏதாவது குற்றம் கண்டுபிடித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதை

ஒரு மனவக்கிரம் என்று கூடக் கூறலாம். யாரிடமாவது பாராட்டத்தக்க விஷயம் இருந்தால் கூட, அது அவர்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாது. அதற்கு பதிலாக எப்படியாவது ஒரு குறை மட்டும் தெரிந்து விடும்.

எப்பொழுதும் இப்படி நடந்து கொள்ளும் இவர்கள் மனிதர்கள் கூடி இருக்கும் சூழ்நிலையை மாசுபடுத்தி விடுவார்கள். அதனால் இவர்கள் நல்ல மதிப்பை நான்கு பேர் மத்தியில் ஏற்படுத்தத் தவறுகிறார்கள்.

நடைமுறையாகப் பார்க்கும் யதார்த்த மனப்பான்மை இவர்களிடம் குறைவாய் இருப்பதே இதற்குக் காரணம். ஆனால், இதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இந்தக் கெட்ட குணத்தையே தங்கள் நல்ல குணம் என்று நினைத்துக் கொண்டு இவர்கள் செயல்படுகிறார்கள். ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் மூளை, மனம் என்று தனியாக இருக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு சூழ்நிலை, பின்னணி பழக்கவழக்கங்கள், கோட்பாடுகள் என்று தனித்தனியாக உள்ளன. அவற்றின் மூலம் தான் அவர்களைப் பார்க்க வேண்டுமே தவிர, பார்ப்பவர் தங்கள் பார்வை மூலமாகப் பார்க்கக் கூடாது.

ஒருவர் வளரும் போதே பிற மனிதர்களுடன் நல்லுறவு வேண்டும் என்ற அவசியத்தை உணராதவர்களாய் இருந்தால் உலகத்தைச் சந்திக்கும் போதும் குற்றம் காணும் குணம் வெளிப்படும்போதும் அதை இவர்கள் அறியாமல் போய்விடுவார்கள்.

வெறுப்பு கூட குற்றம் காண்பதற்கு ஒரு பின்னணியாய் இருக்கலாம். இதில் என்ன வேடிக்கை என்றால் ஒருவரை வெறுக்க ஆரம்பித்தாலே போதும். அவரிடம் வரிசை வரிசையாக அடிக்கடி குற்றங்களையும், குறைகளையும் பார்க்கத் தோன்றும். அவர்கள் பேசிய, செய்தவற்றில் குற்றம் காண்பது தவிர, அவர் பேசாதது, செய்யாதது கூட குறை சொல்வதற்கு எப்படியாவது ஒரு காரணமாகிவிடும்.

குறை காண்பவர்கள், குற்றம் காண்பவர்கள் அவர்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் ஏற்படும் ஒரு நஷ்டத்தை உணர வேண்டும். அவர்கள் மனம் தன் தூய்மையை இழந்து கெட்டுப்போகிறது. அவர்களுடைய ஆக்கபூர்வமான சக்தி இன்னொரு மனிதரை

ஆராய்ச்சி செய்வதற்காக வீணாக்கப்படுகிறது. அவர்கள் கவனம் தங்களிடத்தில் இருப்பதில்லை. இதைவிட வேறு நஷ்டம் எதாவது வேண்டுமா?

அபூர்வமாக எப்போதாவது மற்றவர்களிடத்தில் குறையோ, குற்றமோ தெரியலாம். இது இயல்பானது. அதுவே ஒரு கெட்ட பழக்கம் ஆகிவிடக்கூடாது. அலுவலகத்தில் கணக்குகளையும் மற்ற பைல்களையும் பார்ப்பவர்கள் குறை குற்றம் பார்ப்பது அவர்கள் கடமை. ஆகவே, அது வேலை சம்பந்தப்பட்டது. ஆனால், அவர்களே எதற்கெடுத்தாலும் தங்களுடன் அல்லது தங்கள் கீழ் பணிபுரிபவர்களின் வேலைகளில் குறை - குற்றம் கண்டுபிடிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொண்டால் பிறருடைய எரிச்சலையும், வெறுப்பையும் சம்பாதிக்க வேண்டி வரும்.

குறைசொல்லும் பழக்கம் வந்ததால் நல்லதைப் பாராட்டும் உணர்வு குறைந்துவிடும். பாராட்டு எவ்வளவு பெரிய நன்மையைத் தரும் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதே இல்லை.





தனிமனிதர்கள் - பிரச்சினைகள்

பிரச்சினைகள் இல்லாத மனிதர்களே இல்லை. ஆனால், பிரச்சினை வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய தெளிவு நிச்சயமாக அனைவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பிரச்சினையைச் சந்திப்பவர்கள் அதைத் தெளிவாகவும் ஆழமாகவும் புரிந்துகொள்ள வேண்டியதுதான் முக்கியமான முதற்படி. பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு அது மிகமிக அவசியம். நன்றாக யோசிப்பதும் சிந்திப்பதும் இந்த விஷயத்தில் தவிர்க்க முடியாதவை. பலரும் செய்வது என்னவென்றால், பிரச்சினை வரும்போது உணர்ச்சிவசப்பட்டு - கோபத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு - ஏனோதானோவென்று செயல்பட்டு இன்னும் பிரச்சினையின் அளவை - தீவிரத்தை அதிகரித்துக் கொள்வார்கள் அல்லது பிரச்சினையை இன்னும் தீர்வு செய்ய

முடியாத நிலைக்குக் கொண்டு போய்விடுவார்கள். பிரச்சினையை மறந்துவிட்டுப் பிரச்சினையைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அதாவது, இப்போது என்ன நிலை என்பதை ஒருபுறம் ஒதுக்கிவிட்டுப் பிரச்சினையின் தொடக்கம் எங்கே இருக்கிறது - அதன் ஆணிவேர் எது - என்று புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்ததாக, பிரச்சினையில் சம்பந்தப்பட்டவர்களைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில பிரச்சினைகளுக்குத் தனிமனித இயல்புகள் தான் காரணம். இதைத்தவிர, பிரச்சினைகள் வளர்ந்து பெரிதாவதோ - அல்லது ஒன்றுமில்லாமல் போவதோ கூடப் பெரும்பாலும் தனிமனிதர்களின் குணாதிசயங்களைப் பொறுத்து அமைகிறது. மற்ற மனிதர்களுடன் சுமுகமாக உறவு வைத்துக் கொள்ளும் ஆர்வம் இல்லாமை, தான் என்ற ஆணவம், விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை இல்லாமை, அமைதியில் குறைவான நாட்டம் - போன்ற சில தன்மைகள் இவற்றில் அடங்கும். பிரச்சினைகள் சம்பந்தமாகக் 'கவுன்சலிங்' (ஆலோசனை) செய்பவர்கள் கூட, பிரச்சினைகளைக் கூறுபவர்களை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில சமயங்களில், பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வருபவரே கூட அவர் அறியாமல் - அவருடைய அறிவுக் குறைவால் அல்லது எதிர்மறைக் குணாதிசயங்களால் அந்த நிலைக்கு வந்திருக்கலாம். ஒரு பிரச்சினை வருகிறதென்றால், அதில் பிரச்சினை கூறுபவரின் பங்கும் இருக்கலாம். சுயமாகத் தாங்களே பிரச்சினையை அலசி ஆராயும் நிதானமும் பக்குவமும் ஒருவருக்கு இருந்தால், வேறு ஒருவர் ஆலோசனையைத் தேடாமல் சம்பந்தப்பட்டவரே பிரச்சினையின் தீவிரத்தைக் குறைக்கவோ அல்லது பிரச்சினையே இல்லாமல் செய்யவோ முடியும். பிரச்சினை என்பது ஒன்றாகவோ - கிளைப் பிரச்சினைகளைக் கொண்டதாகவோ - ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டதாகவோ இருக்கலாம். அவற்றிலேயே சிலவற்றை வடிகட்டி முக்கியமானது எது என்று பார்க்க வேண்டும். பிரச்சினையை உண்டாக்கியதில் - வளர்த்துவிட்டதில் யாருக்கு எவ்வளவு பங்கு இருக்கிறது என்பது அறியப்பட வேண்டும். சம்பந்தப்பட்டவர்கள் மனதாரத் தங்கள் பங்கும் இருக்கிறது என்பதை உணர வேண்டும்.

பிறகு, தீர்வு என்பதைச் சிந்திக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். முழுவதும் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியுமா - ஓரளவு தீர்க்க முடியுமா

- அல்லது பிரச்சினைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடியுமா - என்ற கோணங்களில் சிந்தனை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். சில நேரங்களில், ஓர் அளவுக்குமேல் பிரச்சினையைச்சரி செய்ய முடியாது என்ற நிலைகூட வரலாம். அப்போது, முடிந்த வரை சரி செய்யலாம் என்ற முடிவுக்கு வரவேண்டியதுதான். நாம் நினைக்கும் அளவுக்கு எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் முற்றிலும் சரிசெய்ய முடியும் என்பதெல்லாம் எல்லாவற்றுக்கும் பொருந்தாது. காலம், சூழ்நிலை, சம்பந்தப்பட்டவர்களின் நிலை, இன்னும் பல காரணங்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்துத்தான் பிரச்சினையின் தீர்வும் அமையும்.

பிரச்சினைகளைப் பற்றிய சில விதிகளை நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவைகள் இதோ:

1. பிரச்சினைகள் இல்லாதவர்கள் அநேகமாக யாரும் இல்லை.
2. பிரச்சினைகளே வரக்கூடாது என்று நினைக்க முடியாது.
3. பிரச்சினைகளைப் பிரச்சினைகளாக எடுத்துக் கொள்ளாமல் வாழ்வின் யதார்த்தமாக - அனுபவப் பாடமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
4. பிரச்சினைகளை எப்படி நல்ல முறையில் சந்திக்க வேண்டும் என்ற அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. சில பிரச்சினைகள் குறிப்பிட்ட கால அளவைக் கொண்டவை; குறிப்பிட்ட மனிதர்களைப் பொறுத்தவை.

நாம் எந்தப் பிரச்சினையில் மூழ்கி இருக்கிறோமோ, அதைத்தான் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். எல்லோருக்கும் உள்ளதைப் போல்தான் நமக்கும் பிரச்சினை வருகிறது என்று நினைப்பதில்லை. சொல்லப்போனால், நம் பிரச்சினைகளைவிடப் பெரிய பிரச்சினை களைத் தாங்கிக் கொள்பவர்களைப் பற்றி நினைத்தால் நமக்கு ஆறுதலும் புதிய தெம்பும் கிடைக்கும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, பிரச்சினையைப் பற்றியோ அதன் தீர்வைப் பற்றியோ யோசிக்கும் வேளையில் தங்கள் மனத்தின் சமநிலையை இழக்காதிருக்கவும் தங்கள் மகிழ்ச்சியைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதுமட்டும் அல்ல... நல்ல தீர்வு வரும் வரை பொறுமையோடும் சகிப்புத்தன்மையோடும் இருக்கப் பழக வேண்டும். சில பிரச்சினைகள் நம்மை நாமே கொஞ்சம் மாற்றிக் கொண்டால் கூடத் தீரலாம்.



மனித உறவுகளும் சிக்கல்களும்!

சமூகத்தில் மனிதனுக்கு மனித உறவுகள் தேவை என்பதில் இரு வேறு கருத்துகள் இருக்க முடியாது. அன்றாட வாழ்வின் அடிப் படையில் மனித உறவுகளை ஒருவன் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு ஆளா கிறான். மிருகங்களுக்கும் மனிதர் களுக்கும் இடையே பலவித வேறுபாடுகள் உண்டு. அவற்றில் ஒன்று உறவுகள்.

மனித உறவுகள் எப்படி தொடங்குகிறது. குடும்பத்தில் உடன்பிறந்தோர், மற்ற சுற்றத்தினர் இடையே நிலவுவது 'சொந்தம்' என்ற பெயரால் வரும் மனித உறவு. அதற்கடுத்து, வீட்டை தாண்டினால் நம்மைச் சுற்றி வாழும் அக்கம் பக்கத்தினர், நாம் அடிக்கடி ஏதாவது ஒரு காரணத்துக்காக சந்தித்தே ஆக வேண்டிய சிலர், அலுவலகம் சென்றால் நம்முடன்

பணிபுரியும் சக ஊழியர்கள் - என்று ஒரு மிகப் பெரிய வட்டம் இருக்கிறது. இவர்களிடம் நாம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் - எப்படி அனுசரித்துப் போகிறோம் - சிக்கல்கள் வந்தால் எப்படி சுமுகமாக தீர்த்துக் கொள்கிறோம் - தொடர்ச்சியாக எப்படி நம் உறவைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளப் போகிறோம். இது போன்ற பல அம்சங்களை உள்ளடக்கியது தான் மனித உறவு.

நண்பர்கள் வட்டம் என்பது வேறு, நண்பர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு பலருக்குப் புரிவது இல்லை. நட்பு என்பது ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொண்டு, மனதளவில் ஒரே மாதிரி உணர்வோடு மனம்விட்டுப் பேசிக் கொள்ளும் அளவுக்கு நெருக்கம் கொண்டது. நண்பர்களிடையே கருத்து வேறுபாடு வந்தால் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், பிற மனிதர்களிடம் பழகும்போது என்ன செய்வது? அதனால்

'சுமுகமான மனித உறவு மிகவும் அவசியம்' என்பதை மனதில் பதிய வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

ஒரு முறை அமெரிக்காவில் உள்ள பெரிய நிறுவனம் ஒன்று மனிதர்களின் முக்கியமான தேவைகளைத் தெரிந்து கொள்வதற்காகப் பல ஆயிரம் டாலர்கள் செலவு செய்து ஆராய்ச்சி ஒன்றை நடத்தியது. தங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கியமான தேவைகளை ஒன்று, இரண்டு... என்று வரிசைப்படுத்தி பதில் தருமாறு பல்லாயிரக்கணக்கில் வினாத்தாள்களைத் தந்து நாட்டின் பலதரப்பட்ட மக்களையும் அந்த நிறுவனம் கேட்டுக்கொண்டது. குறித்த காலத்திற்குள் அத்தனை பேர்களிடம் இருந்தும் பதில்கள் வந்தன. எல்லாவற்றையும் ஆராய்ந்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில் அநேகமாக எல்லோருமே 'உடல் நலம் தான் முதல் தேவை' என்று எழுதியிருந்தார்கள். ஆனால், இரண்டாவதாக முக்கியமான தேவை எது என்று அவர்கள் குறிப்பிட்டிருந்தது என்ன தெரியுமா? 'சுமுகமான மனித உறவுதான்'.

அடுத்ததாக நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு எத்தகையது - எந்த அளவுடையது - எத்தனை கால வரையறை கொண்டது - என்ற பலவற்றை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

நண்பர்களை நாம் தேர்ந்தெடுக்கலாம். ஆனால், அக்கம் பக்கத்தினரை நாம் தேர்ந்தெடுக்க முடியாது. அதில் நம் பங்கு எதுவும் இல்லை. எனவே, அவர்களிடம் நட்பு உணர்வோடு பழகுவது அவசியம். அதே சமயத்தில் நட்பு வேறு - நட்பு உணர்வு வேறு என்று உணர வேண்டும். நட்பு உணர்வோடு பழகத் தொடங்கினால் சில சமயம் நெருங்கிய நண்பர்களாகவும் ஆகலாம். ஆனால், இது கட்டாயம் இல்லை. அன்றாட வாழ்வுக்கு அவசியம் எந்த அளவுக்கு உள்ளதோ, அந்த அளவுக்குப பழக வேண்டிய சூழ்நிலை உள்ளது. 'யாரும் எனக்குத் தேவையில்லை' என்று பேசுவது அந்த நேரத்திற்கு நன்றாய்த் தெரியும். அவ்வளவு தான் அதில் விவேகம் இல்லை.

நமக்கும் பிற மனிதர்களுக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு மிகவும் வரையறுக்கப்பட்டது. அதற்குத் தெளிவான எல்லை இருக்கிறது. எனவே, அந்த எல்லைக்குள் சுமுகமான உறவு தொடர வேண்டும். அதற்கு மேல் மனதில் அவர்களுக்கு இடம் கொடுக்கத் தொடங்கினால் நமக்கு அவர்களிடம் எதிர்பார்ப்புகள் வளரும் எதிர்பார்ப்புகள் அதிகரித்தால் அவர்கள் நம்மிடம் இப்படித் தான் பேச வேண்டும். இப்படித்தான் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற வரைமுறைகள் மனதில் உருவெடுக்கும். இதை அவர்கள் மீறும் போது அதை நம்மால் சகித்துக் கொள்ள முடியாமல் போகலாம். இதன் விளைவாக நமக்கு அவர்கள் மேல் எரிச்சலும் கோபமும் ஏற்படும். இதனால் அவர்களிடம் பேசப் பிடிக்காது. பேசப் பிடிக்காமல் போனாலும் அன்றாட வாழ்வின் அவசியம் காரணமாக அது எந்த அளவு சாத்தியம் என்று யோசிக்க வேண்டும். பழகிக் கொண்டிருந்தவர்களிடம் திடீரென்று 'விரோதப் போக்கு' காட்டத் தொடங்கினால், 'இவருக்கு என்ன ஆயிற்று? திடீரென்று இப்படி நடந்து கொள்கிறாரே!' என்று மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி யோசிக்கத் தொடங்குவார்கள். இது போன்ற சூழ்நிலைகளில் அதிகபட்சமாக அந்த இடத்தை விட்டு வேறு இடத்துக்கும் போகலாம். ஆனால், அது நிரந்தரத் தீர்வாகுமா? 'நமக்கும் மற்றவருக்கும் குறிப்பிட்ட அளவுதான் தொடர்பு' என்ற உணர்வு நமக்கு உறுதியாய் இருந்தால் நம் சுமுகமான உறவும் - நாமும் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கலாம்.

ஒருவன் மனித உறவுகளில் மிக விழிப்புணர்வோடு இருக்க வேண்டும். சின்னச் சின்ன செய்திகளுக்காக தற்காலிக சிக்கல்களுக்காக - உறவுகளைக் கெடுத்துக் கொண்டால் கெடுவது உறவு மட்டுமல்ல. தேவை இல்லாமல் நம் எண்ணம், சிந்தனை, நேரம் ஆகிய எல்லா சக்திகளையும் மற்றவர்கள் பொருட்டு வீணடிக்க வேண்டி வரும். நம் நிம்மதி கூட பாதிக்கப்படலாம். நம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் வைத்திருக்கும் நல் எண்ணம் கேள்விக்குறி ஆகும். ஏற்கெனவே சொந்த வேலைகள், சிக்கல்கள் ன்று அனைவருக்கும் ஏதாவது இருந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் தேவையில்லாத மனச்சுமைகளை அதிகப்படுத்திக் கொள்வது புத்திசாலித்தனம் ஆகாது.

மேலும் மனித உறவுகள் கெட்டுப் போனால் நமக்கு இழப்புகளே நேரிடும். மற்றவர்களால் நமக்குக் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகளையும் நல் ஆதரவையும் நாம் இழக்க நேரிடும். தங்களை வெறுப்பவர்களையும் ஒதுக்குபவர்களையும் கூட நேச பாவத்துடன் அரவணைத்து நன்மை செய்யும் அளவுக்கு எல்லோரும் மகாத்மாக்களாக இருக்க முடியாது. ஆகவே, தேவையான அளவுக்கு குறைந்தபட்சமாகவாவது மனித உறவுகளைக் காப்பாற்றிக் கொள்வது நம்முடைய நன்மைக்கு வழிசெய்யும்.

வெளி உலகின் மனிதர்கள், அண்டை அயலார் அனைவரும் சக மனிதர்களே. அவர்களிடம் தனிப்பட்ட முறையில் குறை அல்லது தவறு காணும் அளவுக்கு நமக்கு உரிமை ஏதும் இல்லை. அதேபோல், சமூகம் என்று வந்து விட்டால் பணக்காரன், அறிவாளி, சாதனையாளன் போன்ற உணர்வுகளோடு பழகினால் பயன் இல்லை.

நம் தகுதிக்கு ஏற்ப நாம் நல்ல விதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற பொறுப்புணர்வு நமக்கு வேண்டும். நம்மை மற்றவர்கள் மதிக்க வேண்டும் என்றால்கூட அதற்கு நாம் தயாராக இருக்கிறோமா என்பதைவிட அவர்களிடம் எப்படி நடந்து கொள்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

திருமணமான ஒரு பெண் (வங்கி ஊழியர்) தன் கணவரின் வேலை மாறுதல்கள் காரணமாகத் தானும் அடிக்கடி பல

ஊர்களுக்கு மாறுதல் வாங்கிக் கொண்டிருந்தார். இதனால் அவர் பணிபுரியும் வங்கியில் அவருக்கு முன்னுரிமை பாதிக்கப் பட்டதால் எந்தவிதமான பணி உயர்வும் அவருக்குக் கிடைக்க வில்லை.

'இது ஒரு இழப்பு அல்லவா?' என்று அந்தப் பெண்ணிடம் கேட்டபோது அந்தப் பெண், 'பணியில் உயர்வு கிடைக்கவில்லை தான், இருந்தாலும் நான் பல ஊர்களுக்குச் சென்றிருக்கிறேன். பணிபுரிந்திருக்கிறேன், மற்ற மனிதர்களுடன் எப்படி நன்றாகப் பழகுவது - அனுசரித்துப் போவது என்று தெரிந்து கொண்டிருக் கிறேன். இதுவும் நன்மைதானே?' என்றார்.

எனவே, உறவு முறைகளை எப்படி ஏற்படுத்திக் கொள்வது என்பதைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது.





தாழ்வு மனப்பான்மையில் இருந்து தப்புவோம்

உயர்வு மனப்பான்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற இரண்டும் ஒவ்வொரு விதமாக ஒருவரைப் பாதிக்கும். உயர்வு மனப்பான்மை (Superiority Complex) ஒருவருக்கு வந்தால், அவர் கர்வம் மிகுந்து தனக்குக் கீழே உள்ளவர்களை அலட்சியப்படுத்துவார், அவமானப்படுத்துவார். ஆனால், தாழ்வு மனப்பான்மை (Inferiority Complex) வேறு விதமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். ஏதாவது குறை உள்ளவர்கள் அதைத் தங்கள் உள்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வைத்து விடுவதால் இந்தப் பிரச்சினை தோன்றுகிறது. இதனுடைய விளைவுகளைப் பற்றித்தான் நாம் இப்போது சிந்திக்க வேண்டும்.

குறைகள் இல்லாதவர்கள் இல்லை. நிவர்த்தி செய்து கொள்ளக்கூடிய குறைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். முடியாத

வற்றை ஏற்றுக் கொள்ளவோ, அதன் பாதிப்பைக் குறைக்கவோ முயற்சி செய்யலாம். ஆனால், அந்தக் குறைக்கு முதன்மையான முக்கியத்துவம் கொடுத்துவிட்டால், நம்மிடம் உள்ள மகிழ்ச்சி தரக் கூடிய நிறைகள் ஒன்றும் இல்லாமல் ஆகிவிடும். ஒருவர் தன்னுடைய உடல் கறுப்பு நிறம் என்று அதை ஒரு குறையாக நினைக்கிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த நினைப்பே அவரைத் தாழ்வு மனப்பான்மைக்குத் தள்ளிவிடும். அவருடைய மற்ற பெருமைபடக் கூடிய அம்சங்களையே அவர் பெரிதாக நினைக்கமாட்டார். எனவே, தாழ்வு மனப்பான்மையின் பெரிய தீமை, நம்முடைய வாழ்வின் நல்ல அம்சங்களை மறக்க வைத்து, ஒன்றிரண்டு குறைகளையே வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவது தான். ஒருவருடைய தாழ்வு மனப்பான்மை அவருடைய ஆளுமையைப் பாதிக்கிறது. அவருடைய வாழ்வின் மற்ற பக்கங்களையும் அதுதான் நிர்ணயிக்கிறது.

ஒருவரை பலர் பாராட்டலாம். பெருமையாகப் பேசலாம். ஆனால், யாரோ சிலர் அவ்வப்போது அவரிடம் பேசும் சில தவறான பேச்சுகளையோ அல்லது சில அவமதிப்புகளையோ பெரிதாக எடுத்துக் கொண்டு அது குறித்து புலம்பிக் கொண்டும், கவலைப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கிறார் என்றால் அதற்கு என்ன காரணம்?

அவர் தன்னிடம் உள்ள திருப்தி தரக்கூடிய பல விஷயங் களையும் மனததில் வைத்துக் கொண்டு மகிழ்ச்சி அடையாமல், சோகமான அனுபவங்களையே வேதனை தரும் விஷயமாக்கிக் கொண்டு அதையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். இதுதான் தாழ்வு மனப்பான்மையின் வெளிப்பாடு.

அடுத்தது, எதிர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்துவிடுவது. ஏதாவது தீமை வருமோ, யாராவது தங்களை ஏமாற்றி விடுவார் களோ என்பது போன்ற தீய எண்ணங்களை மனத்தில் பதிய விடுதல். எப்போதும் ஒரு விதமான பயத்திலேயே உழல்வது வேறு, எச்சரிக்கையாக இருப்பது வேறு. தாழ்வு மனப்பான்மை மனத்தை வெவ்வேறு வடிவங்களில் அரித்துக் கொண்டிருக்கும்.

தங்களுக்கு எதிராக மற்றவர்கள் இருப்பது போன்ற அவ நம்பிக்கை சிலருக்கு ஏற்படும். நம்பிக்கையைக் கெடுப்பது தாழ்வு

மனப்பான்மை. ''நமக்கு இவர் நன்மை செய்ய மாட்டார், தீமைதான் செய்வார்'' என்று சக மனிதர்கள் மேல் அவநம்பிக்கை ஏற்பட்டால் மனித உறவுகள் நன்றாக இருக்காது.

தங்களை யாரோ அவமதிப்பது போல சிலர் தவறான உணர்வு களில் இருப்பதுண்டு. தங்களுக்கு எதிர்பார்த்த மரியாதையோ, உபசரிப்போ கிடைக்கவில்லை என்றால், இவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் திணறுவதுண்டு. தாழ்வு மனப்பான்மை ஒரு விதமான வெற்றிடத்தை நம் மனத்தில் ஏற்படுத்துவதால், எந்த சோகமான அனுபவமும் அவர்களிடம் தங்கி இடம் பிடித்துக் கொள்கிறது. இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், தாழ்வு மனப் பான்மை காரணத்தால் இவர்கள் நன்மையில் கூட தீமையைப் பார்ப்பார்கள். ஆதரவான பேச்சில் கூட ஆயுதத்தைக் காண்பார்கள். உதவியைக் கூட எதிர்பார்ப்பிற்கு முன்னோட்டமாய் எண்ணு வார்கள்.

தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்களால் மற்றவர்களுடன் சுலபமாகக் கலந்து பேச முடியாது. பழக முடியாது. அவர்கள் தங்கள் குறைகளையே மனத்தில் சுமந்து கொண்டிருப்பதால், அந்தக் கண்ணோட்டத்திலேயே மற்றவர்களுடன் பழகுவார்கள். அவர்களால் மற்றவர்கள் பேச்சை இயல்பாக, யதார்த்தமாக எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

மற்றவர்கள் பேச்சில் ஏதாவது தவறு இருக்கிறதா என்று பார்க்கும் பழக்கமும் இருக்கும். அதேபோல் தாங்கள் மற்றவர் களிடம் தவறாகப் பேசிவிட்டோமோ என்ற குழப்பமும் இருக்கும்.

இவர்கள் மற்றவர்களின் சாதாரண பேச்சுகளைக் கூட அதில் ஏதோ உள் அர்த்தம் இருக்குமோ என்று அதை ஆராய்ச்சி செய்யும் அளவுக்கு மனத்துக்குள் குழம்புவார்கள். ஆனால், வேறு யாரிட மாவது கூறினால் அவர்கள் தவறாக நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்ற பயத்தால் சொல்லவும் முடியாமல் குழப்பத்துடனேயே இருப்பார்கள்.

தப்பித் தவறி யாராவது சமாதானம் கூறினால் கூட, அதிலும் சமாதானம் அடையாமல் மன உளைச்சலோடு காணப்படுவார்கள். மற்றவர்களுடன் அதிகம் பழகாமல் இருப்பது சிலரின் தனி இயல்பு.

இதற்கு வேறு சில காரணங்களும் இருக்கக்கூடும். ஆனால், தாழ்வு மனப்பான்மை உள்ளவர்கள் பிறருடன் இயல்பாகப் பேச முடியாமல் இருப்பது வேறு விஷயம். இரண்டும் ஒன்றல்ல. ஆக்கப் பூர்வமான, மனத்துக்கு இதமான நம்பிக்கை ஊட்டும் உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொண்டால்தான் தாழ்வு மனப்பான்மை யில் இருந்து தப்ப முடியும். தங்களைத் தாங்களே திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டால் எளிதில் வெற்றி பெறலாம். தன்னைப் பிறருடன் ஒப்பிடுவதை விட்டு விட்டு, தனக்கென்று ஒரு தனி ஆளுமையை வளர்க்க வேண்டும். குறைகள் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் எல்லோருக்கும் இருப்பது சகஜம் என்ற யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தாழ்வு மனப்பான்மையும் பாதிப்புகளுக்கு முக்கியக் காரணம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டாலே போதும். நிறைகளை எண்ணி நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.





தன்னைத்தானே நம்பாதது பொறாமை...

நம் முன்னோர்கள், மனிதன் விலக்க வேண்டிய குற்றங்களாக அல்லது குறைகளாக ஆறு விஷயங்களைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அவை காமம், குரோதம், மோகம், லோபம், மதம், மாச்சர்யம் என்பவை. அவற்றில் மாச்சர்யம் என்பதுதான் பொறாமை ஆகும்.

பல நீதி நூல்கள் பொறாமை என்ற தீய குணத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றன.

திருவள்ளுவர் பத்து குறள்களில் இதைப் பற்றிச் சொல்கிறார். பொறாமை கொள்ளாமல் இருப்பதை ஒரு ஒழுக்கம் என்றே அவர் அழைக்கிறார்.

ஒருவர் செல்வம், அந்தஸ்து, வேறு பல அம்சங்களில் தன்னை விட உயர்ந்துவிட்டால் மனிதனுக்கு அவர்மீது ஏற்படுவது பொறாமையாகும்.

தங்கள் மேல் உள்ள அதிருப்தியை தங்கள் குறையை மற்றவர்கள் மேல் பொறாமைப்படுவதன் மூலம் நிறைவு செய்து கொள்ளலாம் என்ற தவறான அடிப்படையில்தான் மனிதர்கள் பொறாமைப்படுகிறார்கள்.

எல்லோரும் நன்றாக இருந்தால் அதில் மகிழ்ச்சி அடையும் மனிதர்களுக்குப் பொறாமை வராது அல்லது அவரவர்களுக்கு வாழ்வில் கிடைத்தது எதுவோ அதுவே போதும் என்று நினைப்பவர்களுக்கும் பொறாமை வராது.

பொறாமைப்படுவதன் மூலம் ஒருவன் தன் மனத்தைத் தானே கெடுத்துக் கொள்கிறான். பொறாமையே அவனுக்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது. அவனைத் தவறு செய்யவும், உண்மையிலிருந்து விலகவும் தூண்டுகிறது.

மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றிப் பொறாமைப்படுகிறார்களே என்ற கவலை உள்ளவர்கள் கவனத்திற்கு...

பொறாமைப்படுவது தவறு என்பதை தாமாகவே அவர்கள் உணர வேண்டும். நீங்கள் அவர்களை மாற்றவோ திருத்தவோ முடியாது. அவர்கள் பொறாமைப்படுவதைப் பார்த்து வருந்தி - நீங்கள் என்ன சாதிக்கப் போகிறீர்கள்? உங்கள் நேரமும் சக்தியும் தான் விரயம் ஆகும்.

எப்படியும் பொறாமைப்படுபவர்கள் அதன் பயனை அனுபவிக்கத் தான் போகிறார்கள். ஏனென்றால் பொறாமையின் இயல்பு அத்தகையது.

இன்னொன்றும் இருக்கிறது. கொஞ்சம் எதிலாவது உயர்ந்து விட்டால் மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றிப் பொறாமைப்பட்டு விடுவார்கள் என்று மனிதனுக்கே உரிய உளவியல் காரணமாகவும் மற்றவர்கள் பொறாமைப்படுவது பற்றிய கவலை வரலாம். மற்றவர்கள் நம்மீது பொறாமைப்படுகிறார்களோ என்று நினைத்து அவர்களைத் தேவையும், நியாயமும் இல்லாமல் வெறுக்க நேரிடும். இது நமக்கும் நல்லதல்ல.

மற்றவர்கள் பொறாமைப்படும்படியான தோற்றத்தையோ முகாந்திரத்தையோ அதிகமாக வெளிப்படுத்தாமல் இருந்தால், ஓரளவு மற்றவர்களின் பொறாமையில் இருந்து தப்பலாம்.

ஆனால், இதற்கு எளிமையான, ஆடம்பரம் அற்ற வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது நடைமுறைக்கு சாத்தியமா? இல்லையா? என்பதை அவரவர் தான் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி இருந்தாலும் சரி, நியாயமாக சுய உழைப்பால் வளர்ந்து உயர்ந்தவர்கள் பிறருடைய பொறாமைக்கெல்லாம் பெரிதாய், முக்கியத்துவம் தந்து தங்கள் நிம்மதியைக் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

கல்வி, பண்பு, அறிவு ஆகிய விஷயங்களில் பிறர்மேல் பொறாமை வந்தால் கூட அதை ஆரோக்யமான சக்தியாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். நாமும் இவற்றில் உயர வேண்டும் என்ற உந்துதல் அதனால் கிடைக்கும். 'நாமும் வளர்வோம்' என்று நினைத்தால் அது முன்னேற்றத்திற்கு வழிகாட்டும்.

'அவர்கள் வளர்ந்துவிட்டார்களே!' என்று நினைத்துப் பொருமினால் அது நம்மை அதல பாதாளத்தில் தள்ளிவிடும்.





பாதிப்புகளை பாதிப்படையச் செய்வோம்!

சில நேரங்களில் சிலரைப் பார்க்கும்போது அவர்கள் முகத்தில் சோகம் தெரியும். சோகத்துக்கு எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம். எல்லாவற்றையுமே சரி செய்துவிட முடியும் என்று சொல்ல முடியாது. அதற்கு ஒரு எல்லை இருக்கிறது.

ஆனால், குறிப்பிட்ட விஷயம் என்று எடுத்துக் கொண்டு பார்க்கும் போது சிலருக்கு அந்த சோகத் துக்குக் காரணம் கீழ்க்கண்டவாறு இருக்கும்.

''அவன் என்னை இப்படிக் கேட்டுவிட்டான்...''

''அவள் இப்படிச் சொல்லி விட்டாள்.''

''அவன் இப்படி நினைத்து விட்டான்.''

''அவள் இப்படி நினைத்து விட்டாள்.''

அதாவது மற்றவர்கள் பேசிய பேச்சுகளினால் நாம் அடையும் பாதிப்புதான் இது. அல்லது மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ என்று நாம் நினைத்து அடையும் பாதிப்பு மன பாதிப்பு, இது போன்ற சந்தர்ப்பங்கள் வாழ்க்கையில் சாதாரணமாக யாருக்கும் வரலாம். தவறாகப் பேசி நம்மை பாதித்தவர் மேல் நமக்குப் கோபம் வரலாம். அந்த பாதிப்பை நினைத்து நம் நேரம் கூட வீணாகலாம்.

ஆனால், இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் நாம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டால் நிரந்தரமாக அந்த அறிவு நமக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

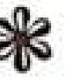
யார் எதைப் பேசினாலும் உண்மை நமக்குத்தான் தெரியும். உண்மையுடன் கைகோர்த்துச் செல்பவர்கள் மற்றவர்களுக்காகக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. பேசுபவர்கள் யார்? அவர்களுடைய தகுதி, பேசும் முறை, நடந்து கொள்ளும் விதம், அவர்களின் பின்னணி இவையெல்லாம் நமக்குத் தெரிய வேண்டும். அவர்கள் பேச்சுக்கு முக்கியத்துவம் தரலாமா வேண்டாமா என்பதை இந்த அடிப்படையை வைத்துத்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

அடுத்தது, நம் மனசாட்சிப்படி நாம் சரியாக வாழ்கிறோமா என்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் இன்னொருவர் விமர்சனத்துக்காக வருத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

அதற்கும் அடுத்தது நம்முடைய இயல்பு மனநிலை. நாம் மற்றவர்களுடன் பேசும்போதும் பழகும்போதும் எத்தகைய மனோபாவத்துடன் இருந்தால் நல்லது என்பதை நாம் அனுபவ ரீதியாக பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை என்றால், அது சில நேரங்களில் நம்மை பாதிப்புக்கு ஆளாக்கி விடும். விளையாட்டாகப் பேசுவது, கிண்டல் செய்வது, நகைச்சுவையாக எதையாவது சொல்வது என்பதெல்லாம் சிலருக்குப் பழக்கமாய் இருக்கும். அவர்கள் கோணத்தில் அது தவறு என்றே அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், பாதிக்கப்பட்டவர் அதைத் தவறு என்று எடுத்துக்கொண்டு புலம்பிக் கொண்டே இருப்பார். இது தீராத பிரச்சனை. அந்தந்த நேரத்தில் அதற்குரிய மனோபாவத்துடன் மற்றவர் பேச்சை எடுத்துக் கொள்ளும் யதார்த்தமான பழக்கம் இருந்தால் பாதிப்பு

குறைவாக இருக்கும். சில சமயங்களில் பாதிப்பே இல்லாமலும் போகும்.

இதற்கு மேலே ஒரு வழி இருக்கிறது. பாதிக்கப்பட்டவர் இதற்குக் கொஞ்சம் கற்பனையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி என்றால், யாரோ ஒருவர் ஒரு பாதிப்பை அடைந்து அதற்குத் தன்னிடம் ஆலோசனை கேட்க வந்திருப்பதுபோல் உண்மையாக பாதிக்கப்பட்டவர் கற்பனை செய்ய வேண்டும். நமக்கு என்று வரும்போது சில விஷயங்களை அலசி ஆராயும் போது நமக்கு நடுநிலை அவ்வளவாக இருப்பதில்லை. மற்றவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க சிந்திக்கும்போது இந்த நடுநிலை நிர்பந்தமாகி விடுகிறது. யார் பேசியது தவறு; அதை எப்படி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதனால் பாதிப்பு அடைய எவ்வளவு அவசியமும் நியாயமும் இருக்கிறது போன்றவற்றை எல்லாம் நம்மால் நிதானித்து யோசனை செய்து முடிவுக்கு வர முடிகிறது. உணர்ச்சி வசப்படுதல் குறைவாய் இருந்தாலே, தீர்க்கமான முடிவு சாத்தியமாகும். நமக்கும் சிந்திக்கும் திறன் வளரும். பாதிப்புகளில் இருந்து மீள்வதற்குத் தேவையான மனப்பக்குவம் கிடைக்கும்.





அதிருப்தியால் அல்லல்படாதீர்கள்!

மனிதனை ஆட்டிப் படைத்து அல்லல்படுத்தும் பல அம்சங்களில் ஒன்று அதிருப்தியாகும். தனக்குக் கிடைத்தது, தன்னிடம் இருக்கிறது என்பதில் மனநிறைவு அடையாத நிலைதான் அதிருப்தி.

சிலர் கேட்கலாம். இன்னும் நிறைவு அடைய வேண்டும் என்று எண்ணுவதில் என்ன தவறு? அதில் தவறு இல்லை. ஆனால், அதிருப்தி என்ற உணர்வை நெஞ்சில் ஆழமாகப் பதிய விடுவது எதிர்மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். அதனால் தான் அதிருப்தி உணர்வில் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும் என்பது.

ஒருவனுக்கு என்ன உயர்வோ நல்ல நிலையோ வந்தாலும், என்ன சந்தோஷம் தரக்கூடிய பொருள் கிடைத்தாலும், அல்லது சந்தோ ஷம் தரும் நிகழ்ச்சி நடந்தாலும், அதிருப்தி உணர்வு கொண்ட

வனாய் இருந்தால் அவன் நிகழ் காலத்தின் - கையில் இருக்கும் நிமிடத்தின் - சந்தோஷத்தை இழக்கிறான்.

உண்மையிலேயே மனிதனின் இயல்பு அவனைத் திருப்திப்படுத்த முடியாத விதத்தில்தான் அமைந்துள்ளது. இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் இருக்கிறது. மற்றவர்களோடு தன்னை ஒப்பிடும் பழக்கமே அது. தன்கையில் இருக்கும் பொருளைப் பிறர் கையில் இருக்கும் பொருளோடு ஒப்பிடுகிறார்கள். அதன்மேல் நாட்டமும், மதிப்பும் அதிகரிக்கிறது. தன்னிடம் உள்ள பொருளால் வரும் திருப்தியை, சந்தோஷத்தை அவர்கள் இழக்கிறார்கள்.

மனிதர்களின் வாழ்க்கை நிலைகள் வேறுவேறாக உள்ளன. ஒரு நிலையில் உள்ளவர் தனக்கு மேல் நிலையில் உள்ளவருடன் தன்னை ஒப்பிடுகிறார். இப்படியே இது போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. எந்த நிலையில் உள்ளவருக்கும் திருப்தி இல்லை. பதவி, விருது, கௌரவம் போன்ற எல்லா விஷயங்களிலும் இப்படித்தான் இருக்கிறது. 'இருப்பதை விட்டுப் பறப்பதைத் தேடுவது' என்பதைத்தான் காண்கிறோம். தன்னிடம் உள்ளதை மறந்து இல்லாததை எண்ணி வருத்தப்படுவதும் அதிருப்திதான்.

திருப்தி உள்ளவனிடத்தில் எல்லாம் உள்ளது. அதிருப்தி உள்ளவனிடத்தில் எது இருந்தாலும் எதுவும் இல்லை அதிருப்தி சோகத்தையே தருகிறது. சிலர் அதன் காரணமாய்க் கோபத்தை வரவழைத்துக் கொள்கிறார்கள். உடல் நலத்தைக் கூடக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள். நம்மிடம் உள்ள நல்ல அம்சங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவற்றை மதிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் அதிருப்தி உணர்வைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். முயற்சி செய்வதோ, நினைத்தது நடக்க வேண்டும் என்பதோ வேறு விஷயம். நிற்கின்ற ஒரு படியில் திருப்தி இருக்க வேண்டும். இந்தப் படியில் திருப்தி இல்லாதவன், அடுத்த படியில் திருப்தி அடைவான் என்பது என்ன நிச்சயம்?

மற்றவர்களோடு நம்மை ஒப்பிட்டு அதிருப்தி அடைவது போல, நம்மைச் சேர்ந்தவர்களையும் மற்றவர்களோடு ஒப்பிட்டு அவர்களைப் பற்றி அதிருப்தியை வரவழைத்துக் கொள்கிறோம். இதனால் வாழ்க்கையில் நிம்மதி கெடுகிறது. அதிருப்தி உணர்வால் அல்லல்படுவதைத் தவிர்ப்போம். திருப்தி உணர்வால் மகிழ்வடைவோம்.



குறைகளைச் சுட்டி காட்டுவதும் தேவை!

அகில இந்திய வானொலியில் ஒரு நிகழ்ச்சியைக் கேட்டுக் கொண் டிருந்தேன். 'பாராட்டும் குணம்' பற்றி நேயர்கள் தங்கள் கருத்துக் களைத் தொலைபேசியில் கூறிக் கொண்டிருந்தார்கள். எல்லோரும் பொதுவாகப் பாராட்டும் குணம் நல்லது - விரும்பத்தக்கது என்று பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஆனால், ஒரு பெண் நேயர் மட்டும் தன்னைப் பொருத்தவரை பாராட்டு பவர்களைவிட தன் குறைகளை சுட்டிக்காட்டி திருத்துபவர் களையே பிடிக்கும் என்றும் கூறினார். அவர் கூறியதிலும் சிந்திக்க வேண்டியது உள்ளது.

அதே நேரத்தில் பாராட்டும் குணமும் நல்லதுதான். பாராட்டு என்பது அடிப்படையில் என்ன? ஒருவரிடம் நாம் காணும் நல்ல அம்சத்தை - அல்லது ஒருவர் செய்த நற்செயலை - ஏன்... பேசியதைக்

கூட அங்கீகரித்து மனம் திறந்து அவரைப் புகழ்வதே பாராட்டு என்பதாகும். அது அனைவராலும் விரும்பப்படுகிற ஒன்று. தாங்கள் ஏதற்காகவாவது புகழப்படுகிறோம் என்பதை அறியும் மனிதர்கள் மனத்தில் ஒரு நிறைவு ஏற்படுவது இயற்கையானதே. இன்னும் சொல்லப் போனால், பாராட்டு என்பது ஊக்கம் தருவதாகவும் இருக்கிறது. பாராட்டும் தன்மை, உளவியலின் அடிப்படையில் பார்த்தால் தேவை என்றும் கூறலாம். அது, எந்த பேதமும் இல்லாமல், எல்லா தரப்பினருக்கும் பிடித்ததாகவே இருக்கிறது.

சரி... இனி குறைகளைச் சுட்டுதல் பற்றிக் காண்போம். நம்மிடம் பாராட்டத் தக்கவை இருப்பதுபோல், திருத்தம் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களும் இருக்கலாம். நம்மை எதிர்மறையாக விமர்சனம் செய்பவர்கள் நம் தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டலாம் அல்லது நம்மை மாற்றிக் கொள்ள ஆலோசனைகள் கூறலாம். அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் அவர்கள் மேல் கோபப்படுவதோ அவர்களை வெறுப்பதோ கூடாது. அதற்கு மாறாக, அவர்கள் கூறுவதைப் பரிசீலித்து அது எந்த அளவுக்கு ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது - அல்லது தள்ளத் தக்கது என்று பார்க்க வேண்டும்.

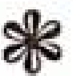
எதிர்மறை விமர்சனங்களை எப்படி அணுக வேண்டும் என்று தெளிவு பெற வேண்டும். தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டித் திருத்துபவர்களும் தேவை. திருவள்ளுவர்,

‘இடிப்பாரை இல்லாத ஏமரா மன்னன்
கெடுப்பார் இலானும் கெடும்’

என்கிறார். ‘தன்னைக் கண்டிக்கும் அறிவாளிகளைத் தன்னுடன் வைத்துக் கொள்ளாத மன்னன் கெடுப்பவர்கள் இல்லாமலேயே அழிவான்’ என்று பொருள்படும் இந்தக் குறள் மன்னர்களுக்குக் கூறப்பட்டதாயினும், மற்றவர்களுக்கும் பொருந்தக் கூடியது தான்.ஒருவன் போகும் பாதை சரியாக இல்லை என்றாலோ, அவன் அலலது அவள் பின்பற்றும் கொள்கைகள் தவறாக இருந்தாலோ, அதை அவர்கள் கவனத்துக்குக் கொண்டு வந்து அழிவுப் பாதை யிலிருந்து மீட்பவர்களே உண்மையான ஆலோசகர்களாகவும் நலம் விரும்பிகளாகவும் இருக்க முடியும். எப்போது பார்த்தாலும்

ஒருவரைப் பாராட்டிக் கொண்டிருந்தால் பயன் இல்லை. தேவை ஏற்பட்டால் எதிர்மறை விமர்சனமும் செய்ய வேண்டும்.

எனவே, பாராட்டுக்கள் இயற்கையாகத் தோன்றும் போது அவை சரியே. அதேபோல், எதிர்மறை விமர்சனங்கள் தேவைப் படும்போது அவற்றின் உண்மை அடிப்படையில் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். இரண்டிலும் நியாயம் இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். பாராட்டுக்களோ, எதிர்மறை விமர்சனங்களோ மிகையாகவும் நியாயம் அற்றதாகவும் தெரிந்தால், அவற்றை அலட்சியப்படுத்தி விடலாம். எதையும் அதனதன் போக்கில் எதிர்கொள்ளவும், உண்மை அடிப்படையில் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.





டென்ஷன் – மன உளைச்சல் ஏன் வருகிறது?

டென்ஷனுக்கும் மன உளைச்சலுக்கும் நிவாரணம் என்ன என்று சிலர் கேட்கிறார்கள். சிலர் நிவாரணமும் சொல்கிறார்கள். இது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். டென்ஷனும் மன உளைச்சலும் ஏன் வரவேண்டும்? யாருக்கு இவை வருகின்றன? அவர்கள் தரப்பில் என்ன மூலகாரணங்கள் உள்ளன என்று பார்ப்பது மிக அவசியம் ஆகிறது.

ஏதோ சில குறிப்பிட்ட குண இயல்புகள் உள்ளவர்கள் பொதுவாக டென்ஷனுக்கும் மன உளைச்சலுக்கும் ஆளாகிறார்கள். அவை என்ன என்று பார்த்தால் போதும்.

முன்கோபம்

மனிதன் என்பவன் கோபம் அடைவது இயல்புதான். கோபத்தை

வென்றால் நல்லது தான். ஆனால், குறைந்தபட்சக் கோபத்தைத் தேவை என்று எடுத்துக் கொண்டு மீதியை ஒதுக்கி விடுவோம். முன்கோபம் என்பதோ கோபத்தைவிட மோசமானது. எல்லா வற்றுக்கும் முன்னால் அது வந்து நிற்பதால்தான் முன் கோபம் என்று பெயர் வைத்திருக்கிறார்கள் போலும்! இந்தக் குறை உள்ளவர்கள் மனதை அதிகமாக அலட்டிக் கொள்ள வாய்ப்புகள் அதிகம். முன் கோபத்தால் உள்ளத்தில் சம நிலை பாதிக்கப் படுகிறது. இவர்கள் எதையும் புரிந்து கொள்வதற்கும் தெரிந்து கொள்வதற்கும் முன்னாலேயே முன்கோபம் முதலிடத்தில் நின்று விடுவதுதான் இவர்கள் குறை.

எதிர்பார்ப்புகள்

எதிர்பார்ப்புகள் இருந்தால் தவறில்லை. அவற்றைத் தவிர்த்து விட்டால் அதுவும் நல்லதுதான். ஆனால், தீவிரமான எதிர் பார்ப்புகள் உள்ளவர்கள் அந்த எதிர்பார்ப்புகள் அப்படியே நிறைவேறவில்லை என்றால், அதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். எதிர்பார்ப்பவை எல்லாம் நடக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை. ஆனால், மனதைப் பக்குவப் படுத்திக் கொள்ளாததால் அவர்கள் மனநிலை பாதிப்புக் குள்ளாகிறார்கள்.

அகங்காரம்

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தான் என்ற எண்ணம் உண்டு. இந்த அகங்காரத்தை வெற்றி கொண்டால் ஞானி ஆகலாம். ஆனால், நடைமுறை ரீதியாகப் பார்த்தால் நான்... தான்... என்ற உணர்வு கொஞ்சமாவது இருக்கும். அது பரவாயில்லை. ஆனால், அதை கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் நம் முதல் எதிரியாக அந்த உணர்வு மாறிவிடும். அகங்காரம் அளவுக்கு மீறிப் போகும் போது ஒருவன் தான் என்ற உணர்வைச் சுற்றியே தன் எல்லா எண்ணங்களையும் ஓடவிடுவான். உலகம் என்பது பலர் சேர்ந்த கூட்டம். இதில் ஒவ்வொரு மனிதனின் தான் என்ற எண்ணத்துக்கும் மதிப்பளிக் கப்பட வேண்டும். இன்னொருவரின் தனித்தன்மைக்கும் இடம் தரப்பட வேண்டும். ஒருவன் தன்னுடைய நிலையில் இருந்து

கொண்டே இன்னொருவனை எடை போடக்கூடாது. மற்ற மனிதர்களுடன் வேலை. செய்யும் போது, பழகும் போது, உறவாடும் போது இந்த அகங்காரத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொண்டல் டென்ஷன் - மன உளைச்சல் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க முடியும். ஆனால், அகங்காரம் என்ற குறுகிய வட்டத்துக்குள் தங்களைத் தாங்களே சிறைப்படுத்திக் கொள்வதால் தான் சிலருக்கு இது முடியாமல் போய்விடுகிறது. தன்னுடைய சுதந்திரம், தனித்தன்மை போன்றவை எவ்வளவு மதிக்கப்பட வேண்டுமோ, அந்த அளவுக்குப் பிறருடைய சுதந்திரமும் தனித் தன்மையும் மதிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஒருவன் உணர முடியாமல் தடுப்பது அகங்காரம். இது மனித உறவுகளின் விரிசல் மூலம் மன அமைதியைக் கெடுக்கிறது.

திட்டமிடுதல்

ஒரு செயலில் இறங்குகிறோம் அல்லது ஒரு வேலையை எடுத்துக் கொள்கிறோம். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? அதற்கு தேவையானது என்ன? அதற்கு வேண்டிய தகவலும் அறிவும் சிந்தனையும் நம்மிடம் உள்ளதா? என்றெல்லாம் முன்கூட்டியே யோசித்துக் கொள்ள வேண்டும். படிப்படியாக செயல்படுத்துவது பற்றி திட்டமிடல் வேண்டும். எப்போது வேண்டுமானாலும் எதையாவது செய்வது, நினைத்த போது செய்வது, நினைத்தபடி செய்வது என்ற ரீதியில் ஒழுங்குமுறை மீறிய நிலையில் எதையும் செய்யக் கூடாது. அதேபோல் செயலில் வெற்றி பெறவில்லை என்றால் சிலர் டென்ஷன் ஆகி விடுகிறார்கள். செயலில் ஒருமைப் பாடும் மனம் தளராத பண்பும் இருந்தால் இந்த நிலையைத் தவிர்க்கலாம்.

மனநலக் குறைவு

எரிச்சலும், படபடப்பும் டென்ஷனின் சில அறிகுறிகள். இவை ஏன் சிலருக்கு வருகின்றன என்று பார்ப்போம். மனம் யாருக்கு பலவீனமாய் உள்ளதோ அவர்கள்தான் அதிகமாகத் தங்களை அலட்டிக் கொள்கிறார்கள். ஏதாவது எதிர்பாராதது நடந்து விடுமோ என்ற கற்பனை பயத்திலேயே சிலர் வாழ்வார்கள். ஒன்று மட்டும்

நிச்சயம், வாழ்க்கை என்றால் துன்பமோ சிக்கலோ வரத்தான் செய்யும் என்ற மனநிலை இருந்தால் அவற்றை சமாளிக்கத் தேவையான திறமையும், துணிவும் வரும். சிக்கல்களே வரக்கூடாது என்று நினைக்கும்போது அவை வந்து விட்டால் சிலர் அதிர்ந்து போய்விடுகிறார்கள்.

எதையும் தாங்கிக் கொள்ள முடியாதவர்கள் மனபலம் குறைந்தவர்கள். உண்மையான வீரர்கள் மனபலம் மிக்கவர்கள். மனபலம் உள்ளவர்களால் தங்களை சுதாரித்துக் கொண்டு எப்படி சிக்கலை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்று யோசிக்க முடியும்.

எனவே, டென்ஷன் - மன உளைச்சல் போன்றவை, தொடர் பானவர்களின் மன அமைப்பையும் பொறுத்துதான் அமை கின்றன. இயற்கையிலேயே ஒருவர் அமைதியானவராய் இருந்தால், அவர் சூழ்நிலையால், சிக்கலால் டென்ஷன் அடைவது குறைவாக இருக்கும். முதலில், தங்களை எப்படி எல்லாம் சீர்திருத்திக் கொள்ளலாம் என்று யோசிக்க தொடங் கினால் தொடர்பானவர்கள் டென்ஷன், மன உளைச்சல் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடலாம்.





கேட்பதின் அவசியம்

"கேளுங்கள்'' என்று யாரை யாவது பார்த்துச் சொன்னால், 'எங்களுக்குத்தான் காதுகள் இருக் கின்றனவே! எங்களைப் பார்த்து ஏன் இப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?' என்று அவர்கள் திருப்பிக் கேட் பார்கள். ஆனால், 'கேட்பது' என்றால் என்ன என்பதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனிதர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக் கருத்துகளைப் பரிமாறிக் கொள்ள மொழி தேவைப்பட்டது. அந்தப் பேச்சை உள்வாங்கி அதற்குத்தக்க நடப்பதற்கும் காது என்னும் உறுப்பு பயன்படுகிறது. பல புத்தகங்களைப் படித்து விஷ யங்களைத் தெரிந்து கொண் டாலும், படித்தவர்கள் சுவை யாகவும் தெளிவாகவும் அவற்றை நமக்கு எடுத்துச் சொல்லும்போது அவற்றைக் 'கேள்வி' என்ற ஞானத் தால் உள்வாங்கிக் கொள்வது ஒரு சிறந்த பயனுள்ள அனுபவம்.

ஒருவன் அதிகம் படிக்கவில்லை என்றாலும் கேட்டுப் பழக வேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் சொல்கிறார். கேள்வி ஞானத்தினால் தங்கள் அறிவை விருத்தி செய்து கொண்டவர்கள் அநேகம் பேர். தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள எளிமையான வழியும் கேள்வி ஞானம்தான். கேள்வியை 'கேள்விச் செல்வம்' என்றே திருவள்ளுவர் அழைக்கிறார். வால்டேர் என்ற அறிஞர், 'காது, இதயத்திற்குப் போகும் பாதை' என்கிறார்.

அதனால், நாம் கேட்கும் முறை அல்லது காதுகளைச் சரியாகப் பயன்படுத்தும் முறை என்ற ஒன்று நிச்சயம் இருக்கிறது. மற்றவர்கள் ஏதாவது சொல்லிக் கொண்டிருக்கும்போது, முழுமையாக அவர்களைப் பேசவிட்டுக் கேட்க வேண்டும். அதற்குப் பின் அடுத்தவர் பதில் பேச வேண்டும். ஒருவர் பேச ஆரம்பிக்கும்போதே தங்கள் மனத்தில் தாங்களாகவே எதையோ நினைத்துக் கொண்டு அதன் அடிப்படையில் சிலர் குறுக்கிட்டுப் பேசுவார்கள். அவர்கள் காதுகள் நல்ல நிலையில் இருந்தாலும், அவர்கள் 'நல்ல கேட்பவர்களாக' இருப்பதில்லை. சிலசமயம் வேகவேகமாய்க் கேட்டுவிட்டுப் பேசியவருக்கு மறுப்புச் சொல்வதுபோல் சிலர் பேசுவார்கள். ஆனால், பேசியவரும் அதே கருத்தைத்தான் வேறுவிதமாகச் சொல்லி இருப்பார். இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு ஒருவர் மேல் கோபமோ வருத்தமோ இருக்கக் கூடும். அப்படிப்பட்டவர் எதையாவது பேச ஆரம்பிக்கும்போதே இவர்கள், 'ஒன்றும் சொல்லத் தேவை இல்லை... நான் எதையும் கேட்கத் தயாராக இல்லை...' என்று கூறிப் பேச வருபவரைப் பேச விடாமல் செய்து விடுவார்கள். அவர் பேசி இருந்தால் இவருக்குத் தேவையான விளக்கமோ தகவலோ கிடைத்திருக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் எதிரில் இருப்பவரிடம் சரமாரியாக சந்தேகங்களையும் கேள்விகளையும் கேட்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் பதில் பேசத் தொடங்கும்போது, அதைக் கேட்க இவர்களுக்குப் பொறுமை இருக்காது.

'கேள்வி கேட்பது மட்டுமே என் வேலை... பதிலைக் கேட்பது என் வேலை அல்ல...' என்ற ரீதியில் இவர்கள் போக்கு இருக்கும். மனித உறவுகளைக் காப்பாற்றுவதில் ஒழுங்காகப் பிறர் பேச்சைக் கேட்பதும் தனது பங்கை ஆற்றும்.

சரி... அப்படி ஒழுங்காகக் கேட்டுப் புரிந்து கொண்டு விட்டால், அடுத்த கட்டம் என்ன?

நன்றாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டால் அதன் பிறகு அந்த விஷயம் பற்றிய பேச்சுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிட வேண்டும். அதை விடுத்து மீண்டும் மீண்டும் அந்த விஷயத்தைப் பற்றி சம்பந்தப்பட்டவரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தால் புரிந்து கொண்டது போதாது என்றோ - மனத்தில் தெளிவு ஏற்படவில்லை என்றோதான் பொருள்.

செய்தியைக் காதில் வாங்கும்போதே மிகச் சாதாரணமாக, சகஜமாக வாங்கிக் கொள்வது ஒன்றே கோபம் வராமல் தடுக்கும் ஒரே வழி என்று கவிஞர் கண்ணதாசன் 'அர்த்தமுள்ள இந்து மதத்தில்' எழுதுகிறார். எனவே, கேட்கும்போதே பாதிப்புக்கு ஆளாகாமல் இருக்கவும் ஒருவன் தன்னைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அலுவலகமோ, பொது இடங்களோ, குடும்பமோ - எந்த இடமாய் இருந்தாலும் சரி, ஒழுங்காகக் கேட்டுக் கொள்ளாததாலும் கேட்க மறுப்பதாலும் பல தேவையில்லாத பிரச்சினைகளோ குழப்பங்களோ உருவாகின்றன. நீதித்துறையில் கூட குற்றம் சாட்டப்பட்டவரின் தரப்பில் என்ன சொல்லப்படுகின்றது என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற வழிமுறையை வைத்துள்ளார்கள். 'கேளுங்கள்' என்று சொன்னால் அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்பது இப்போது புரிந்திருக்கும்.





நம் கோபம் இன்னொருவரை திருப்திபடுத்துமா!

கோபம் கொடியது என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. கோபத்தால் அழிந்தவர்கள் பலர். ஒரேயடியாக கோபமே இல்லாமல் யாரும் இருக்க முடியாது என்பதையும் மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், கோபத்தைப் பற்றி புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே அதன் கோரப் பிடியிலிருந்து தப்ப முடியும்.

ஒருவர் முகத்தில் - ஆணாகட்டும் பெண்ணாகட்டும் - புன்முறுவல் ஒன்று தவழ்ந்தால், அது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது! அதைப் பார்ப்பவர் முகத்தில் மகிழ்ச்சி உருவெடுக்கிறது. அவரும் அதே புன்முறுவலை வெளிப்படுத்துகிறார். கோபம் எந்த அளவு மற்றவரை விரட்டுமோ, அந்த அளவு புன்முறுவல் மற்றவரைக் கவரும். திரு வள்ளுவர் கோபத்தைப் பற்றிச் சொல்லும்போது,

**'நகையும் உவகையும் கொல்லும் சினத்தின்
பகையும் உளவோ பிற'**

என்கிறார். நம் முகத்தின் புன்னகை, உள்ளத்தின் மகிழ்ச்சி - இரண்டையும் ஒருசேர ஓரங்கட்டிவிடும் கோபத்தை விட நமக்கு எதிரி யாராவது இருக்கிறாரா? என்று வள்ளுவர் கேட்கிறார்.

கோபத்தை வெளிப்படுத்தி விடுவது நல்லது எனறு ஒருசாராரும் - அடக்குவது நல்லது என்று இன்னொரு சாராரும் கூறுகின்றனர். அது ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒன்று. ஆனால், கோபத்தினால் நம்மிடம் என்னென்ன மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன என்பதுதான் முக்கியம்.

கோபத்தின்போது மூச்சு வேகமாக இயங்குகிறது. ஒருசீராக இயங்குவதில்லை. நாம் என்ன பேசுகிறோம் - எப்படிப்பட்ட சொற்களைப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதெல்லாம் நமக்கே தெரிவதில்லை.

கோபம் நம் மனத்தின் சமநிலையை பாதிக்கிறது. விவேகத்தைத் தற்காலிகமாகத் தடுத்துவிடுகிறது.

கோபத்தை இயல்பில் அதிகமாகக் கொண்டவர்கள் தொடர்ந்து மகிழ்ச்சியாய் இருக்க முடியாது.

இன்னொருவர் எதற்காகவோ நம்மிடம் கோபப்படுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அந்த நேரத்தில் நமக்குக் கோபம் வரலாம். ஆனால், நம் கோபத்துக்க முக்கியத்துவம் தருவதைவிட, அவர் எதற்காகக் கோபம் காட்டுகிறார் என்று அவருடைய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க ஆரம்பித்தால் அவருக்கும் அது அனுகூலமாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்கும். நம்மையும் கோபத்திலிருந்து காப்பாற்றிக் கொண்டதாக ஆகும். அவரை அந்த நிலையில் கொண்டு போய் நம் தரப்பை அவருக்கு எடுததுச் சொல்ல சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம். அது மட்டும் அல்லாது, இரண்டு கோபங்கள் உருவாவதைத் தடுக்கலாம். அதாவது, தேவை இல்லாமல் கோபத்தை வெளிப்படுத்தும் பழக்கம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

நம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க மறந்து விட்டால், கோபம் என்பது ஒரு வரையறைக்குள் அடங்காமல்

போகும். இதன் விளைவுதான் பிற மனிதர்களிடம் வெறுப்பாக ஆகிவிடுகிறது.

நம் கோபத்யையே நாம் கொஞ்ச காலத்திற்குப் பிறகு தூரத்தில் நிறுத்தி வைத்துப் பார்த்தால், அது வெறும்காட்சியாகவே இருக்கும்; இன்னும் கொஞ்ச காலத்திற்குப் பிறகு இதயத்திலேயே நிற்காது. நினைத்துப் பார்த்தால், நாம் பிறருடன் பழகுவதற்கு ஒரு குறிப் பிட்ட எல்லை இருக்கிறது. கால அளவும் குறிப்பிட்டதுதான். எனவே, ஆழ்ந்த கோபம் அனைவர் மீதும் எப்போதும் தேவையா? இப்படி நம்மை நாமே கேள்வி கேட்டுக் கொண்டால் ஒழுங்கற்ற கோபத்தை ஒழுங்குபடுத்தலாம்.

மேலும், அடிக்கடி நமக்குப் பிறர்மேல் எரிச்சல் வந்தால், அது வலிமை அடைந்து கோபத்தை உண்டாக்குகிறது. எனவே, நமக்குப் பிறர்மேல் எரிச்சல் ஏற்படும் போதெல்லாம் நம்மை நாமே எச்சரிக்கையாக கண்காணித்து வர வேண்டும். அநேகமாக எரிச்சலுக்கு காரணம் நம்மிடமேதான் இருக்கும். சில சமயங்களில் பிறரிடமும் இருக்கும்.

ஆனால், நம்மால் நம்மிடம் உள்ள காரணத்தை மட்டுமே கண்டுபிடித்து சரி செய்ய முடியும். பெரும்பாலும், மற்றவர்கள் நாம் நினைத்தபடியே - நாம் செய்கிறபடியே - நாம் நடந்து கொள்கிறபடியே - இருக்க வேண்டும் என்ற தேவையற்ற எதிர்பார்ப்புதான் இதற்குக் காரணமாய் இருக்கும். எதிர்பார்ப்பு என்பது வேறு - அது அமைவது வேறு. இதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம்மால் பிறரை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை.

மிக முக்கியமான சமயங்களில் இந்த எதிர்பார்ப்பு தேவைதான் என்பது வேறு. எதற்கெடுத்தாலும் எரிச்சல் அடைந்து பிறர்மேல் கோபம் கொள்பவர்களைப் பற்றி மட்டுமே கோபத்துடன் தொடர்புபடுத்துகிறோம். கோபம் மிகுந்தவர்கள் தங்களை அதிகமாக உற்றுநோக்க வேண்டும். இதுதான் அவர்களுக்கு நல்லது.





ஞாபக மறதியும் வேண்டும்!

ஞாபக மறதிக்காக மருந்து தேடுபவர்கள் இருக்கிறார்கள். நினைவாற்றல் வளர வேண்டும் என்று விழுந்து விழுந்து பயிற்சி செய்பவர்களும் உண்டு. அப்படி இருக்கும்போது ஞாபகமறதி வேண்டும் என்கிறீர்களே என ஆச்சர்யமாக இருக்கிறதா? ஆம், சில சமயங்களில் ஞாபகமறதிதான் நம்மை வாழ வைக்கிறது!

ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் யாராவது உங்களிடம் கோபமாக நடந்திருக்கலாம். உங்கள் மனம் புண்படும்படி பேசி இருக்கலாம். 'இப்படிப் பேசி விட்டாரே!' என்று மனம் வேதனைப்பட்டு அன்றாடம் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் கூட உங்களுக்கு விடுபட்டுப் போகும்.

- உங்கள் காதலரை காதலியை திருமணம் செய்து கொள்ள முடிய வில்லை. அவரை உங்களால் மறக்க முடியவில்லை.

நீங்கள் அடைய ஆசைப்பட்ட பொருள் கிடைக்கவில்லை. அது எதுவாகவும் இருக்கலாம், பதவி உயர்வு உள்பட. உங்களால் இதை ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியவில்லை.

மேற்கூறிய உதாரணங்களை யோசித்துப் பாருங்கள். நினைவுகள் ஆழமாய் மனதில் பதிந்துவிட்டதால் மட்டுமே நீங்கள் அவதிப்படுகிறீர்கள். நினைவுகள் விஸ்வரூபம் எடுக்கின்றன. நினைவுகளுக்கு நீங்கள் எவ்வளவு மதிப்பளித்திருக்கிறீர்களோ - அந்த அளவுக்கு அவை உங்களை ஆட்சி செய்கின்றன. அதாவது, நீங்கள் பாதிப்புக்கு ஆளாகிறீர்கள்.

இப்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான்.

உங்கள் நினைவுச் சிறையில் இருந்து உங்களை நீங்களே விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சரி... அதற்கு என்ன வழி?

''உங்கள் மனதை பாதிக்கின்ற விதத்தில் எழுகின்ற நினைவுகளை அலட்சியம் (Ignore) செய்ய வேண்டும்.''

எந்த அளவுக்கு இதில் நீங்கள் வெற்றி அடைகிறீர்களோ, அந்த அளவுக்கு உங்கள் மனம் பலம் அடைகிறது; சந்தோஷம் அதிகரிக்கிறது; சவால்களை எதிர்த்து நிற்கும் திறமை பெருகுகிறது.

நினைவுகளை அலட்சியம் செய்வது ஆரம்பத்தில் கஷ்டம் தான். காரணம் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மனத்திற்கு சிறுவயதில் இருந்தே சில பழக்கங்களை ஏற்படுததி இருக்கிறார்கள். இதுவே மனிதனின் ஆளுமையை (Personality) நிர்ணயிக்கிறது.

சிலரை பார்த்திருப்பீர்கள். அவர்களை யாராவது கிண்டல் செய்தாலும், மனம் புண்படும்படி பேசினாலும், 'சரிதான் போய்யா...' என்று சொல்லிவிட்டு அடுத்த நிமிடமே அதை மறந்துவிட்டுத் தங்களின் வேலையைப் பார்க்கப் போய்விடுவார்கள்.

இதற்கு நேர்மாறாக சிலர் இருக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் பேச்சால் அவர்கள் உடனுக்குடன் பாதிப்படைவார்கள். நினைத்து நினைத்துப் புலம்புவார்கள். வெவ்வேறு விதமாக அதைப்பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள். குழம்பித் தவித்து மற்றவர்களையும் குழப்புவார்கள். ஆறுதலுக்காக இவர்கள் வேறு யாரிடமாவது

தங்கள் நிலையைச் சொல்லி, அதற்குப் பிறகாவது ஆறுதல் அடைவார்களா என்றால் இல்லை. மேற்கூறிய இரண்டு வகை மனிதர்களின் மனங்களும் வித்தியாசமாகச் செயல்படுகின்றன.

ஒருவர், நினைவுகளை அலட்சியப்படுத்தப் பழகிக் கொண்டு விட்டார்.

மற்றவரோ நினைவுகளை உறுதியாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளப் பழகிக் கொண்டுவிட்டார். இதுதான் உண்மை.

சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால், கெட்ட நினைவுகளை மறக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் அமைதிக்கு விரோதமான நினைவுகளை அலட்சியம் செய்யுங்கள்.

ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றினால், நல்ல நினைவுகளையும், நெகிழ்ச்சியான அனுபவங்களையும் போற்றி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதுவே வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற நிச்சயமான வழி.





இறந்த கால நினைவுகள்

இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்று காலங்கள் மூன்று. எதிர்காலம் என்பது நிகழ் காலம் ஆகிப் பின் இறந்த காலத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. எனவே, கடைசியில் எல்லாமே இறந்த காலத்தின்தான் அடங்குகிறது. இன்று என்பதும் நாளை என்பதும் நேற்று என்றுதான் ஆகின்றன. எல்லாம் நிலையற்றது - என்று தத்துவஞானிகள் கூறுவதில் அடங்கியுள்ள தத்துவமும் இது தான்.

குழந்தை வளர்ந்து வாலிபப் பருவம் அடையும்போது குழந்தைப் பருவம் இறந்தகாலம் ஆகிறது. முதுமை வந்தால் வாலிபப் பருவம் இறந்தகாலம் ஆகிறது. மனிதன் வாழ்வில் பல அனுபவங்களை அடைகிறான். துன்பம் - இன்பம், வெற்றி - தோல்வி, புகழ் - அவமானம், வறுமை - செல்வம் போன்ற பல

இரட்டை நிலைகளை வெவ்வேறு சமயங்களில் சந்திக்கிறான். எதிர்காலம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று கனவு காண்கிறான். எதிர்பார்ப்புகளை வளர்த்துக் கொள்கிறான். அதுவும் நிகழ்காலம் ஆகி இறந்தகாலம் என்ற பட்டியலில் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது.

இறந்தகாலம் என்பது பல அறிவாளிகள், ஞானிகள், சாதனை யாளர்கள், தியாகிகள், நல்லவர்கள் - ஆகியோரின் சரித்திரத்தைத் தன்னுள் கொண்டது. பல தவறுகள், சோக நிகழ்வுகள், கொடியவர்கள் போன்றவற்றையும் தன்னுள் கொண்டது.

தனி மனிதனைப் பொறுத்தவரை அவன் தன் இறந்தகாலத்தின் சுமைகளையும் பாதிப்புகளையும் மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள் கிறான். இறந்தகாலத்தின் தாக்கம் அவனுக்கு ஏற்படுவதுண்டு.

மனிதனை இறந்தகாலத்தின் அனுபவங்கள் பின்னாலிருந்து இயக்கிக் கொண்டிருக்கின்றன என்பது மனோதத்துவரீதியான கருத்து. ஆழ்மனத்தில் பதிவான பழைய நினைவுகள், அனு பவங்கள் அனைத்தும் அவனுடைய செய்கையையும் ஆளுமை யையும் பாதிக்கின்றன.

கடந்த காலத்தின் நினைவுகள் இரண்டுவிதமாக மனிதனுடன் தொடர்பு கொள்கின்றன. இதமான - இனிமையான அனுபவங்கள் ஒரு வகை. துன்பமான - எரிச்சல் ஊட்டுகிற அனுபவங்கள் இன்னொரு வகை.

மனிதன் எப்படி இறந்தகால நினைவுகளைக் கையாள வேண்டும் என்று புத்திசாலித்தனமாக முடிவு செய்ய வேண்டும். எதிர்மறையான பழைய நினைவுகள் தாக்கும்போது தான்பட்ட துன்பங்கள், அனுபவித்த தோல்விகள், பட்ட அவமானங்கள், மற்றவருக்காக எடுத்துக் கொண்ட சிரமங்கள், ஏற்பட்ட இழப்புகள் - போன்றவை முன்வந்து நிற்கும். ஆக்கபூர்வமான நல்ல நினைவுகள் எழும் போது சுகமான நிகழ்ச்சிகள், மனத்துக்கு இதமாக அமைந்த நட்புகள் - உறவுகள், அடைந்த வெற்றிகள், பாராட்டுகள் போன்றவை பலவும் முன்வந்து நிற்கும்.

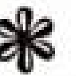
சென்றது சென்றதுதான் என்றாலும், அந்த நினைவுகளுக்கு முக்கியத்துவம் தரும்போது அவை நிகழ்காலத்தில் இடம் பிடிக்கின்றன. ஆனால், இங்கேதான் மனிதன் எச்சரிக்கையாக

இருக்க வேண்டும். இறந்த காலத்தின் எதிர்மறை அம்சங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தருவதன் மூலம் மனிதன் தன் நிகழ்காலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறான்; வீணடிக்கிறான்.

நடந்ததை நினைத்துப் பார்த்துக் கவலைப்படுவதை விட்டு விட்டு இன்று புதிதாய்ப் பிறந்தோம் என்ற உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளச் சொல்கிறார் பாரதியார். இதுதான் இறந்த காலத்தின் பாதிப்புகளில் இருந்து தங்களை மீட்க ஒரே வழி. முடிந்துபோன விஷயங்களுக்கும் நடந்து முடிந்த சம்பவங்களுக்கும் தங்கள் நினைவின் மூலம் உயிர் கொடுத்துத் தங்களைக் கவலையில் மூழ்கடித்துக் கொள்பவர்கள் இதைச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். நாம் மாற்றிக் கொள்ள முயல வேண்டியது இந்த நிமிடத்தைத்தான். நடந்ததை மாற்ற முடியாது. கவிஞர் கண்ணதாசனும் 'நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றும் இல்லை' என்று ஒரு பாடலில் எழுதுகிறார்.

எதிர்மறையான இறந்தகால நினைவுகளில் மூழ்கிப் போகின்றவர்கள் தங்களின் நிகழ்கால அமைதியையும் சந்தோஷத்தையும் தாங்களே அழித்துக் கொள்கிறார்கள். காலத்தின் ஓட்டத்தால் மாறக்கூடிய, ஆறக்கூடிய வடுக்களைத் தாங்களே ஆறாத வடுக்களாக்கி, அமரத்வம் தருகிறார்கள். இந்த நிமிடத்தைப் பார்ப்போம் - பின் அடுத்த நிமிடத்தைப் பார்ப்போம் என்ற விழிப்புணர்வு பெறுவது தான் விவேகம். அந்த உணர்வு வரவில்லை என்றால், ஆளுமை பலவீனப்படுகிறது என்று அர்த்தம்.

அதே சமயத்தில், கடந்த காலத்தின் ஆக்கபூர்வமான - இதமான நினைவுகள் தரும் உற்சாகத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் பயன் படுத்திக் கொள்வதில் தவறில்லை. அவை நமக்குப் புதிய தெம்பையும், வேகத்தையும் தரும். எந்த அனுபவமாயினும் அவற்றிலிருந்து நம் முன்னேற்றத்திற்கும் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் தேவையான பாடங்களை மட்டும் சாரமாக எடுத்துக் கொள்வது சிறந்த அணுகுமுறையாய் இருக்கும். எதிர்மறையான நினைவுகளில் இருந்து விடுபட வேறு இடத்திற்குப் போவது உகந்தது என்று செல்வது ஓரளவுக்குத்தான் சரியானது. ஒருவன் எங்கே சென்றாலும், அவன் கூட வரப்போவது அவன் மனம் தான். அதை சரியாக இயக்கப் பயிற்சி பெறுவதே பெரிய அளவில் நன்மை செய்யும்.





அலட்சியப் படுத்துவோம்!

அலட்சியப்படுத்துவதா? ஆமாம்... வாழ்க்கையில் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய பாடங்களில் இதுவும் ஒன்று. பலர் இதைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் நிம்மதியை இழந்து தவிக்கிறார்கள். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சில விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து லட்சியம் செய்ய வேண்டுமோ, அந்த அளவுக்கு சிலவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் தராமல் அலட் சியம் செய்ய வேண்டும்.

மற்றவர்களுக்கு மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது பொதுவாக உள்ள விஷயம். ஆனால், மற்றவர்கள் பொருட்டு நம்முடைய மனத்தை வருத்திக் கொள்ளும் அளவுக்கு அவர்களு டைய ஒவ்வொரு செயலையும் பேச்சையும் லட்சியம் செய்ய வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. மற்றவருடைய பேச்சையும்

செயலையும் நடுநிலையான நம் தராசில் வைத்துப் பார்த்து, அதற்குப் பிறகு சரியானதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லை என்றால் அலட்சியம் செய்ய வேண்டியதுதான்.

நாம் நாமாக இருப்பதற்கு இந்த 'அலட்சியப்படுத்தும் கொள்கை' மிகவும் உதவியாய் இருக்கும். மற்றவர்களின் விமர்சனங்களுக்காக அளவுக்கு மீறிக் கவலைப்படும் நிலையில் இருந்து இது நம்மைக் காப்பாற்றும். மனிதர்கள் என்று இருந்தால், நான்கு பேர் நான்கு விதமாய் நினைப்பார்கள். பேசுவார்கள். இது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டிய எதார்த்தம். ஆனால், இதற்கு நம்மை நாமே அளவுக்கு மீறி அலட்டிக் கொள்ளத் தேவையில்லை. சம்பந்தப்பட்ட மனிதர்களை வெறுப்பதோ, பகைத்துக் கொள் வதோ இதன் நோக்கம் இல்லை. அவர்களிடம் உள்ள நம்மைப் பாதிக்கும் விஷயங்களை, பேச்சுகளை மட்டும் அலட்சியம் செய்ய வேண்டும் என்பதுதான் முக்கியம்.

அடுத்ததாக, நம் மனத்தில் ஓடும் எண்ணங்களிலேயே சிலவற்றை அலட்சியப்படுத்த நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். மனம் என்று இருந்தால் நினைப்பதுதான் அதன் வேலை. பலவிதமான எண்ணங்கள் எப்போதும் நம் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டுதான் இருக்கும். அப்படி ஓடும் எல்லா எண்ணங்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுத்து லட்சியம் செய்ய ஆரம்பித்தால், தீய - அமைதியைக் கெடுக்கும் - ஆளுமையைக் குறைக்கும் எண்ணங்கள் மதிப்புப் பெற்று ஆதிக்கம் செலுத்தத் தொடங்கும். அந்த பிற்போக்கான எண்ணங்கள் மனதைக் கெடுக்கும். வீணான பயம், சந்தேகம் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

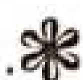
மனத்தில் ஓடும் தீய எண்ணங்களை அலட்சியப்படுத்துங்கள். பொறுமையாக மனத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு வந்தால், எவை ஆக்கப்பூர்வமான - மேன்மையான எண்ணங்கள் என்றும், எவை அதற்கு மாறான - நம் வளர்ச்சிக்கு முட்டுக்கட்டையான எண் ணங்கள் என்றும் தங்களைத் தாங்களே அடையாளம் காட்டிவிடும்.

சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால், மற்றவர்கள் பேச்சும் செய் கையும் நம் கையில் இல்லை. நம்முடைய பேச்சும் செய்கையும் மட்டுமே நம் கையில் இருக்கின்றன. எனவே, நம்மைப் பாதிக்கும்

அளவுக்கு மற்றவர்கள் பேச்சையும் செயலையும் லட்சியம் செய்யக் கூடாது.

எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு மற்றவைகளை அலட்சியம் செய்ய வேண்டும். அதேபோல், நமக்குத் தோன்றும் தீய தவறான - பிற்போக்கான எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டுகொண்டு அவைகளையும் அலட்சியம் செய்ய வேண்டும்.

அவற்றை லட்சியம் செய்தால் அவை பலம் அடையும். அவற்றை அலட்சியம் செய்தால் அவை பலம் இழந்துவிடும். அப்போது நல்ல எண்ணங்கள் மலர்ந்து நம் மனத்தைப் பூஞ்சோலையாக ஆக்கும்.





மனமும் உடலும்

மனிதனுக்கு நோய் வருவது சகஜம்தான். அதற்கு என்ன காரணங்கள் என்று அறியப் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. அதற்குத் தக்கவாறு மருந்துகளும் சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்படுகின்றன. சாதாரணமான சளி, ஜுரம் என்று அவ்வப்போது வரும் உடல் சுகவீனங்களால் அவதிப்படும்போது குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் மருந்து சாப்பிட்டால் சரியாகி விடுகிறது. ஆனால், நீண்ட நாட்களாய்ப் படுத்துகிற அல்லது கடுமையாகப் பாதிக்கிற சில நோய்கள் வரும்போது சில நேரங்களில் பரிசோதனைகள் செய்த பின்னும் காரணங்களைச் சரியாகக் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. அல்லது, சோதனைகளின்படி பிரச்னை எதுவும் இல்லை - எல்லாம் சரியாய் இருக்கிறது என்று தெரிய வந்தாலும் நோய்கள் குணமாவது தாமதம் ஆகிறது. இது ஏன்?

இன்றைய நவீன வாழ்க்கையில் அதிக அளவில் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தம், ஆஸ்துமா, இதயநோய், மன அழுத்தம் போன்றவற்றின் பாதிப்புக் காணப்படுகிறது. நம்முடைய மருத்துவ அணுகு முறையில் வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்ட பரிசோதனைகளை மட்டும் வைத்து நோய்களைக் குணப்படுத்த முயல்வது முழுவதும் சரியாக இருக்குமா என்ற ஐயம் எழுகிறது.

இந்த ஐயத்திற்குக் காரணம், ''மனம் என்பது நம் உடலின் பாதிப்புகளுக்குப் பெரும் காரணமாக இருக்கிறது'' என்று அறிஞர்களும், ஆராய்ச்சியாளர்களும், ஆன்மிகவாதிகளும் கூறி இருப்பதுதான். மனத்தின் நலத்தைப் பொறுத்தே உடலின் நலமும் அமையும். திருவள்ளுவர், 'மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்' என்கிறார். சிசரோ என்ற அறிஞர், ''மனத்தின் நோய்கள் உடலின் நோய்களை விடப் பெரிதும் அழிவைத் தருபவை'' என்கிறார். கவிஞர் கண்ணதாசன், 'மனித ஜாதியில் துயரம் யாவுமே மனதினால் வந்த நோயடா' என்கிறார்.

ஒரு மனிதன் எந்த வகையான உணர்ச்சிகளுக்கு முக்கியத்துவம் தருகிறானோ, அதற்குத் தக்கவாறு அவன் மனம் நல்லதாகவோ கெட்டதாகவோ ஆகிறது. அமைதி, பொறுமை, மன்னிக்கும் பண்பு, பரோபகாரம், மகிழ்ச்சி, நகைச்சுவை உணர்வு, இசை ரசனை, அறிவு நாட்டம், தத்துவப் போக்கு - போன்றவை அமைந்த மனம் நல்மனம் ஆகிறது. அதற்கு மாறாக கடுங்கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை, பகை உணர்வு, பேராசை, குற்ற உணர்வு, ஆதாரம் அற்ற பயம் - சந்தேகம் போன்றவை அமைந்த மனம் தீயமனம் ஆகிறது.

நவீன வாழ்க்கையில் விளைந்திருக்கும் சுற்றுப்புறச் சூழல் கேடு, குடிநீரின் மாசு, எந்திர வாழ்வின் நிர்பந்தங்கள் காரணமாக உடல்நலம் பாதிக்கப்படுகிறதென்பது ஒருபுறம் உண்மை. ஆனால், இவற்றை எல்லாம் தாண்டி ஒருவரின் மன அமைப்பும் அவர் அனுபவிக்கும் நோய்க்குக் காரணம் ஆகிறது என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. மனத்தின் தீய அம்சங்கள் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கின்றன. ஆனால், மனத்தின் நல்ல அம்சங்களோ உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன. நல்ல நம்பிக்கை தரும் எண்ணங்களும்

உணர்ச்சிகளும் உடலில் 'என்டார்பின்' என்கிற ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்கின்றன. இதனால் மனத்திற்கு அமைதி கிடைக்கிறது. எண்ண ஓட்டங்கள் நல்லவையாக இருந்தால் பதட்டம் குறைந்து உடல் ஆரோக்யம் பெருகுகிறது.

ஆன்மிகப் பெரியவர்களும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மனத்தின் தொடர்பும் உண்டு என்று விளக்கி இருக்கிறார்கள்.

பரமஹம்ச யோகானந்தர் என்ற ஞானி, 'பயம் வலிமையைக் குறைக்கிறது. அது மன உறுதிக்குப் பெரிய எதிரி. நரம்புகளின் ஊடே செல்லும் உயிர்ச் சக்தியை பயம் அழுத்துகிறது. இதனால் நரம்புகள் வலுவிழக்கின்றன. பயம் இதயத்தைச் சுருக்கும். ஜீரண வேலைகளைத் தடுக்கும். இன்னும் பலவிதத் தொந்தரவுகளையும் உடலுக்குத் தரும்' என்கிறார்.

வேதாத்ரி மஹரிஷி அவர்கள், 'மனவளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு படியும் நம் உடல், மூளை, 'என்டோக்ரைன் சுரப்பிகள்' ஆகிய வற்றின் செயல்பாட்டை நல்ல முறையிலோ தீய முறையிலோ பாதிக்கிறது.

ஒருவன் தன் நெருங்கிய நண்பரைப் பற்றி நினைத்து மனதுக்குள் அவரை வாழ்த்தினால் அவன் மனத்தின் வேலைச் சக்தி ஒருவிதமாய் அமைகிறது. அந்த நிலையில் அவன் உடலின் எல்லாப் பகுதிகளின் மேலும் இணக்கமான அலைகளைச் செலுத்துகிறான். அதேபோல் ஒரு விரோதியைப் பற்றி நினைத்து அவரை மனதிற்குள் சபிக்க ஆரம்பித்தால் அவன் மனம் சினம் கொள்கிறது. அந்த மனச்செயல்பாட்டின் காரணமாக ஏற்படும் எதிர்மறை அலை முழு உடலையும் பாதிக்கிறது. வாழ்த்து, சாபம் - இதில் எது ஒருவன் நினைப்பில் எழுந்தாலும் சரி, அது முதலில் நன்மையையோ தீமையையோ விளைவிப்பது நினைப் பவனுக்குத் தான்' என்கிறார்.

நார்மன் வின்சென்ட் பீல் கூறுகிறார்:

கோபம், விரோதம் இவையெல்லாம் ஆரோக்யம் அற்றவர் களின் அறிகுறிகள். ஆரோக்யமானவர்களுக்கு நல்லெண்ணமே மேலோங்கி நிற்கிறது. காரணம், அவர்கள் தங்கள் கோபத்தினால் தங்களைக் கெடுத்துக் கொள்ள விரும்புவதில்லை.

இப்போதெல்லாம் யோகம், தியானம், பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள் மூலம் உடல்நோய்களுக்குத் தீர்வு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கை வளர்ந்துள்ளது. இந்த முறைகளின் அடிப்படை மனதை ஒழுங்குபடுத்துவதாகும்; மூச்சுப் பயிற்சியும் ஆகும்.

இவற்றை எல்லாம் வைத்துப் பார்க்கும்போது நோயாளிகளை உடல் ரீதியாக மட்டும் பரிசோதித்தால் போதாது என்று எண்ண வைக்கிறது. மனரீதியாகவும் நோயாளிகள் சோதிக்கப்பட வேண்டும். ஆனால், மனத்தைப் பரிசோதிப்பது என்றாலே பலருக்குத் தயக்கமும் பயமும் வருகின்றது. ஏனென்றால், பெரும் பாலானவர்கள் தங்கள் மனத்தை உற்று நோக்கிச் சுயபரிசோதனை செய்து பழகாதவர்கள். சிலர் கற்பனை பயங்களிலும் கவலை களிலும் வாழ்பவர்கள். தங்களிடம் உள்ள தாழ்வு மனப்பான்மை, எதிர்மறையான மன உணர்வு, வீண் சிந்தனை போன்றவை தங்கள் ஆரோக்யக் கோளாறுகளின் பின்னணியில் இருக்கின்றன என்பது கூட அவர்களுக்குத் தெரியாது. தங்கள் மனத்தின் அமைப்பே தங்களுக்குக் கெடுதல் செய்கிறது என்பதை அவர்கள் அறிவ தில்லை. சிலர் எதற்கெடுத்தாலும் உணர்ச்சி வசப்படுவார்கள்.

சரி... எல்லா நோயாளிகளையும் மனரீதியாகப் பரிசோதிக்க முடியுமா என்ற ஒரு கேள்வி எழுகிறது. நோயாளிகள் தாங்களே தங்களை மனப்பரிசோதனைக்கு ஆட்படுத்த விரும்புவதில்லை. எனவே, யாருக்கு இவ்வித அணுகுமுறை தேவை என்ற ஒரு நிலை வருகிறதோ - அவர்களை மனப்பரிசோதனைக்கு ஆட்படுத்தலாம். சில நோயாளிகள் விஷயத்தில் இது மிக அவசியமானதாகக் கூட இருக்கலாம். அவர்கள் பேசும் விதம், முகபாவம், நடந்து கொள்ளும் முறை, அவரைச் சார்ந்தவர்கள் அவரது குணாதிசயங்கள் பற்றித் தரும் தகவல் போன்றவை இதற்கு உதவியாக இருக்கும். அந்த அடிப்படையில் அவர்களுக்கு மனோதத்துவ ரீதியில் ஆலோசனைகள் வழங்கப்பட வேண்டும். தக்க சிகிச்சை தரப்பட வேண்டும்.

மனரீதியாகத் தாங்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அதனால்தான் அதைத் தவிர்க்கிறார்கள். ஆனால், ஆழ்மனதில் சென்று தங்கி இருக்கும் தீய அம்சங்களை அவர்கள் அறிவதில்லை. தாங்களே தங்களை

உணர்ந்து கொள்ளும் ஈடுபாடு கொண்டவர்களுக்கு ஓரளவு சமாளிக்கும் திறன் இருக்கும். எனவே, யாருக்குத் தேவையோ அவர்களுக்கு மன ரீதியான பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

மருத்துவ அணுகுமுறையில் இந்தக் கோணத்தில் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு உரிய முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும். ஒரு நோயாளி தன்னிடம் சில மனமாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அவருக்கு நன்மைதான் ஏற்படும். அவருடைய மனம் வளம் பெறும்.

தற்போது 'சைக்கோநியூரோ இம்யூனாலஜி' (Psychoneuro Immunology) என்று இப்படிப்பட்ட மருத்துவ அணுகுமுறை அறிமுகப்படுத்தப் பட்டுள்ளதாக அறிகிறோம். இதன்படி உடல் - உள்ளம் இரண்டையும் ஒருசேரப் பரிசோதித்துச் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும் என்று சொல்லப்படுகிறது. மருத்துவ அணுகு முறையில் இது ஆக்க பூர்வமான, வரவேற்கத்தக்க மாற்றம் ஆகும். நோயாளிகளும் இதன் உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைக்க வேண்டும். இத்தகைய உடல் - மனம் சார்ந்த மருத்துவ அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனப் பரிசோதனை என்பதைக் கேவலமாகவோ கௌரவக் குறைவாகவோ நோயாளிகள் நினைக்கக்கூடாது என்ற அளவுக்கு விழிப்புணர்வு தோன்ற வேண்டும். மன ஆரோக்யம் உடல் ஆரோக்யத்திற்கு இன்றியமையாதது என்ற உண்மை பரவலாக்கப்பட வேண்டும்.





அனுபவ அறிவு

அனுபவ அறிவு என்பது தனி மதிப்புக் கொண்டது. வேலை வாய்ப்பு பற்றிய விளம்பரங்களில்கூட 'முன் அனுபவம்' பற்றிக் கேட்கிறார்கள். அது தொழில் சம்பந்தமானது என்றாலும், அனுபவ அறிவு என்பது தான் அதில் முக்கியமானது. வாழ்க்கை முழுவதற்குமே அனுபவ அறிவு உதவும்.

அனுபவம் என்பது தனிப்பட்ட முறையில் ஒருவருக்கு ஏற்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். மற்றவர்களுக்கு ஏற்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். 'அனுபவம் என்பது நமக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதல்ல - நமக்கு ஒன்று நடக்கும் போது நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதுதான்' என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு முதுமொழி உண்டு. அதே சமயத்தில், ஒவ்வொன்றையும் நாமே அனுபவித்துத்தான் பாடங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தால் அதற்குக் காலம் போதாது.

'மற்றவர்களது அனுபவங்களில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்கிறவர்களே அறிவாளிகள்' என்கிறார் வால்டேர். 'மற்றவர்கள் செய்த தவறுகளில் இருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் அந்தத் தவறுகளை எல்லாம் நீங்களே செய்து, நீங்களே கற்றுக்கொள்ளும் அளவுக்கு நேரம் போதாது' என்கிறார் மற்றோர் அறிஞர்.

மேலும், வாழ்க்கையில் நமக்கு எந்தெந்த விஷயத்தில் குழப்பம் இருக்கிறதோ, தெளிவு அல்லது தகவல் தேவைப் படுகிறதோ, அந்தந்த விஷயங்களுக்கெல்லாம் அதே போன்ற சூழ்நிலைகளைச் சந்தித்த பிற மனிதர்களிடம், அவர்கள் அனுபவம் பற்றிக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது உபயோகமாய் இருக்கும். தவிர, பிரச்சினைகள் - சிக்கல்கள் விஷயத்தில் அவர்கள் எப்படி நடந்து கொண்டார்கள் - சமாளித்தார்கள் என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம். பிற மனிதர்களின் வெளித்தோற்றத்தை மட்டுமே பார்ப்பது ஒன்று. அவர்கள் எப்படி வெவ்வேறு அனுபவங்களை எதிர்கொள்கிறார்கள் என்று பார்ப்பது வேறு. எப்படி ஒருவர் நடந்துகொண்டாலும், அது நாம் ஏற்கக் கூடியதாய் பின்பற்றக் கூடியதாய் இருக்கலாம். அல்லது நாம் இப்படி நடக்கக் கூடாது என்று நினைக்கக் கூடியதாகவும் இருக்கலாம். மற்றவர் அனுபவங்களைப் பரிசீலிக்கும்போது, அதில் அவர்கள் புத்திசாலித்தனமும் தெரியலாம். தவறான போக்கும் தெரியலாம். நம்மைப் பொறுத்தவரை எதை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று பார்க்க வேண்டும். பிடிக்காததை நிராகரிக்க வேண்டும்.

அனுபவ அறிவு என்பது எல்லோருக்கும் வருகிறதா? எல்லோருக்கும் அனுபவங்கள் வருகின்றன. ஆனால், வெகு சிலரே அனுபவ அறிவைப் பெறுகிறார்கள். விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் அனுபவ அறிவு கிடைக்கும். சிறிய விஷயங்களில் இருந்து பெரிய விஷயம் வரை இது பொருந்தும். 'அனுபவம் ஒரு விலை உயர்ந்த நகை. கூடுதலான விலை கொடுத்தே வாங்க வேண்டும்' என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர். 'அனுபவம் ஒரு நம்பகமான விளக்கு. அதைத் துணையாகக் கொண்டு வழிநடக்கலாம்' என்கிறார் மற்றோர் அறிஞர். எச்சரிக்கை உணர்வு என்பது அனுபவ அறிவைப் பயன்படுத்துவோரிடம் கண்டிப்பாக இருக்கும்.

அனுபவங்கள் தாம் நம் ஆளுமையை (Personality) உருவாக்குகின்றன. வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் - வெவ்வேறு மனிதர்களிடம் பழகும்போது ஏற்படும் அனுபவங்கள் நம் ஆளுமைக்குச் சவால்களாய் அமைகின்றன. எப்படி நம்மை நாமே உருவாக்கிக் கொள்கிறோம் என்பதற்குச் சோதனையாக வருபவையே அனுபவங்கள்.

தன் அனுபவங்களில் இருந்து ஒருவன் தன்னைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒருவன் எந்த விதத்தில் சரியாகச் சிந்திக்கவில்லை அல்லது சிந்தித்திருக்கிறான், ஒரேயடியாக உணர்ச்சி - விருப்பு வெறுப்பு அடிப்படையில் செயல்படுகிறானா - என்பதெல்லாம் தன் அனுபவத்தை ஒருவன் ஆராயும்போது தெரியவரும். தன்பக்கம் ஏதாவது தவறு - குறை இருந்தால் புரிந்துவிடும். யார் யாரிடம் - எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் - எப்படிப் பேசினால் சரியான அணுகுமுறையாய் இருக்கும் என்பது பழக்கத்துக்கு வரும். அனுபவ அறிவை வளர்த்துக் கொள்பவர் களுக்கு மனப்பக்குவம் எளிதாய் வரும்.

அனுபவங்களால் அவதிப்படுபவர்கள், அந்த அனுபவங் களை எடைபோட்டு அவை தந்த பாடங்களை எண்ணிப் பார்ப்பதுதான் விவேகம். அதேபோல், நல்லதோ - கெட்டதோ, எல்லாமே அனுபவத்தின் கூறுகள் என்றுதான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், நாம் விரும்புவது மட்டுமே அனுபவம் அல்ல. எல்லாவற்றிலும் நல்லது - கெட்டது இருப்பதுபோல் அனுபவத்திலும் இருக்கிறது. அனுபவங்களில் சம்பந்தப்பட்ட மனிதர்களை மறந்துவிட்டு, அவற்றின் பாடங்களுக்கே முக்கியத் துவம் தர வேண்டும். அனுபவ அறிவின் பயனைக் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. அனுபவங்களும் அனுபவசாலிகளும் சொல்லும் யோசனைகளும் அறிவுரைகளும் நமக்குப் பயன்தரக் கூடியவையே.





மற்றவர் தரும் மதிப்பு!

தன்னைத்தான் மதிக்கத் தெரிந்தவன் மற்றவர்கள் தன்னை மதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக ஏங்க வேண்டியதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால், உண்மையான ஞானத்தின் முன்னால், மதிப்பு, அவமதிப்பு என்ற இரண்டுமே அர்த்தமற்றவை.

'ஒரு விவேகி மரியாதையை வெறுக்க வேண்டும். அவமதிப்பை அமுதம் போல் விரும்ப வேண்டும்' என்று ராமகீதை கூறுகிறது. சராசரி மனிதர்கள் அவ்வளவு பக்குவம் பெற முடியாதுதான். மற்றவர்கள் தங்களை மதிக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் கீழ்க்கண்ட வகையைச் சேர்ந்தவர்கள்.

1. உயர்ந்த அந்தஸ்து, செல்வம் மிகுந்த மனிதர்கள், அவற்றால் வரும் அகங்காரத்தின் மிகுதியால் மதிப்பை எதிர்பார்க்கக் கூடும்.

2. எதிலாவது குறை உள்ளவர் கள், தங்களை மற்றவர்கள் மதிக்கிறார்களா என்பதில் ஆர்வமாய் இருப்பார்கள். அவர்களுடைய தாழ்வு மனப்பான்மையே இதற்குக் காரணம்.

3. வாழ்க்கையின் யதார்த்தத்தையும், நடைமுறை உண்மைகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் இல்லாதவர்கள், தங்களைவிட மேல்தட்டில் இருப்பவர்களைப் போல் தங்களுக்கும் மதிப்பு கிடைக்க வேண்டும் என்ற ஆசையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

வெளிப்புறப் பொருள்களால் மற்றவர்கள் ஒருவனை மதிப்பது என்பது அவனுக்குப் பெருமை இல்லை. அந்தப் பொருள்களால் வந்த மதிப்பு அவை போனவுடன் அந்த மதிப்பும் போய் விடும்.

நம் தகுதிகளும் நல்ல குணங்களும் பேச்சும் செயல்களும் நமக்கு வாங்கிக் கொடுக்கும் மதிப்பே உண்மையானது; நிரந்தரமானது; பெருமைக்குரியது. இன்னொரு விஷயம் இருக்கிறது. 'ஒருவனை இதற்காக மதிக்க வேண்டும்' என்று அறியும் அறிவு இல்லாதவர்களிடம் அவன் மதிப்பை எதிர்பார்க்க முடியாது. யாரை, யார் மதிக்கிறார்கள் என்பதில் கூட அந்தந்த மனிதனுக்குத் தக்கபடி, அவரவர் பண்பாட்டுக்கு ஏற்றவாறு வேறுபாடு உள்ளது.





நாம் செய்யும் நல்லதும் கெட்டதும்!

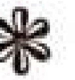
ஒரு நல்லதைச் செய்தால் யாருக்குச் செய்தோமோ அவரிடமிருந்தே அந்த நன்மையின் பலன் திரும்பக் கிடைக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வேறு ஒருவர் மூலமும் வரலாம். என்ன செய்கிறோமோ அதற்கு ஓர் எதிரொலி உண்டு. அதுதான் திரும்பி வரும். என்ன விதைக்கிறோமோ அதுதான் முளைக்கும். தீமைக்கும் இதுவே பொருந்தும்.

யாருக்காவது தீமை செய்தால் அவரிடமிருந்தே அந்தத் தீமைக்குப் பலன் வர வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. எப்படியாவது யார் மூலமாவது வந்துவிடும். அதனால்தான் ஏதாவது கஷ்டம் வரும்போது, நான் யாருக்கு என்ன கெடுதல் செய்தேதேனா என்று சிலர் பேசுவார்கள். செயலுக்கு என்ன விதியோ அதுதான் பேச்சுக்கும் விதி.

நாம் யாரையாவது வருந்தும்படி பேசினால் அல்லது மனதுக்குள்ளேயே ஆதாரமும் நேர்மையும் இல்லாமல் அவரைச் சபித்தால் அல்லது வசைபாடினால், வேறு யாராவது நாம் வருந்தும்படி பேசுவார்கள். இதற்குக் காரணம், நம் செயல்களின் விளைவுகள் தொடர்ந்து வருகின்றன. பேச்சும் ஒரு செயல்தான்.

சில நேரங்களில் நாம் நன்மை செய்த ஒருவரிடமிருந்தே நமக்கு ஏதாவது நன்மை திரும்ப வரவும் கூடும். ஆனால், அப்படி நடக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு தேவை இல்லை. ஒருவரிடமிருந்து நாம் செய்த நன்மையின் பலன் திரும்பக் கிடைக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது. ஒரு வங்கியில் நம் கணக்கில் பணத்தைப் போட்டுவிட்டுப் பின்னால் அதே கரன்ஸி நோட்டுகள் திரும்பக் கிடைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது போலாகும். நம் வங்கிக் கணக்கில் போட்ட பணம் வரவு வைத்துக் கொள்ளப்படும். நம் தேவையின் போது அந்தக் கணக்கில் இருந்து பணம் வழங்கப்படும். அவ்வளவுதான். அதுபோல் நம் நற்செயல்கள் நமக்கு நன்மையைத் திருப்பித் தரும் ஆற்றல் உடையவை. எனவே, குறிப்பிட்ட மனிதர்களிடம் கணக்குப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பிறருக்கு நன்மை செய்யும்போது, நம் மனத்தில் திருப்தி அடைந்து, நன்றாகத் தெளிந்தபின் தான் செய்கிறோம். அதற்குப் பிறகு அதைப் பற்றிக் குழப்பிக் கொள்ளக் கூடாது. நம் முடிவை நாமே கேள்வி கேட்பதாக ஆகிவிடக் கூடாது.





சந்தேகம் சந்தோஷத்தைக் குலைக்கும்

ஒரு பிரபல தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியில் ஒரு சம்பவம் வெளிச்சத்துக்கு வந்தது. ஒரு வீட்டில் மனைவியின் கட்டிலின் கீழே வேறு ஒரு ஆடவன் ஒளிந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்த கணவன் தன் மனைவியை ஒரு ஸ்டூலை எடுத்து அடித்துள்ளார். கொஞ்சம் கூட யோசிக்கவில்லை.

இப்படி சந்தேகம் பல கதைகளுக்கு அடிப்படையாக இருக்கிறது. காவியங்களிலும் அது ஒரு காரணமாய் இருந்துள்ளது. அதை விடப் பெரிய விஷயம் என்னவென்றால் நிஜ வாழ்க்கையில் சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் பல சம்பவங்கள் நிகழ்ந்துள்ளன.

சந்தேகப்படுபவர்கள் பலர் செய்யும் தவறு, உமையை முழுவதுமாகத் தெரிந்து கொள்ளாமல், தாங்களே தங்களுடைய சந்தேகத்தின் அடிப்படையில் ஒரு

முடிவுக்கு வருவதுதான். ஒரு நீதிபதியைப் போல் நடந்து கொண்டு உண்மையை அறிய வேண்டும். உணர்ச்சிகளின் அடிப்படையில் அவசரப்பட்டு எதையும் செய்யக் கூடாது.

அதேபோல், சந்தேகப்படுவதை ஒரு பெரிய புத்திசாலித்தனம் என்றும் எண்ணிவிடக் கூடாது. புத்தியை உபயோகப்படுத்தி அதன்பின் முடிவுகளுக்கு வருவதுதான் புத்திசாலித்தனம். அவசரப்பட்டு சந்தேகப்படுவதன் மூலம் தனக்குத்தானே பிரச்சனைகளை வரவழைத்துக் கொள்ளவும் கூடாது. தானும் சந்தேகப்பட்டு அடுத்தவர்களையும் சந்தேகத்தில் ஆழ்த்தி அவர்களின் நிம்மதியைக் கெடுக்கவும் கூடாது.

சந்தேகம் பற்றிய சங்கதிகள்...

சந்தேக புத்தி அதிகம் கொண்டவர்கள் மனித உறவுகளில் பலவீனம் அடைந்து விடுவார்கள். அவர்கள் மனதில் எதிர்மறை உணர்வு இருப்பதால் மற்றவர்களிடம் நல்ல உறவுகளை வைத்துக்கொள்வது அவர்களுக்குக் கஷ்டமாகி விடும். வாழ்க்கை மீதும் பிற மனிதர்கள் மீதும் அநாவசியமாக - அளவுக்கு அதிகமாக அவநம்பிக்கை கொள்ள சந்தேகப்பார்வை வழி செய்து விடும்.

சந்தேகத்தைப் பற்றிய நடைமுறை ரீதியான அணுகுமுறை என்ன? ஏதாவது ஒரு வலுவான ஆதாரம் இருந்தால் மட்டுமே சந்தேகத்துக்கு முக்கியத்துவம் தர வேண்டும். மேலும், எச்சரிக்கை உணர்வு காரணமாக சந்தேகம் இயல்பாகவே வரும். இது தவிர்க்க முடியாதது.

சந்தேகம் என்றால் ஆண் - பெண் உறவு விஷயத்தில்தான் வர வேண்டும் என்பதில்லை. அது எந்த விஷயத்திலும் வரலாம். யார் மீது வேண்டுமானாலும் வரலாம்.

சந்தேகம் வந்தால் அதற்கான தெளிவைப் பெறுவதும், உண்மையை ஊர்ஜிதம் செய்து கொள்வதும் முதலில் செய்ய வேண்டியவை. 'எந்த விளக்கமும் தேவையில்லை. எந்தக் காரணமும் கேட்கத் தயாராய் இல்லை' என்று இருந்துவிட்டால் நாம் நம்முடைய சந்தேக உணர்வுக்கு மட்டுமே முதலிடம் தருகிறோம் என்று அர்த்தமாகிவிடும். வீணாக ஒருவர் மேல்

பழியைப் போடுவதும் ஒரு விதமான பாவம் தான். எனவே, அந்தப் பாவத்தில் இருந்து தப்புவதற்காகவாவது நாம் நம்முடைய சந்தேகத்தைத் தகுந்த ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு மட்டுமே ஏற்க வேண்டும்.

ஒருவரிடம் சந்தேகப் புயலை உருவாக்கி அதன் மூலம் தங்கள் காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்பவர்கள் உண்டு அல்லது இருவருக்குள் பகையை ஏற்படுத்த சந்தேகத்தை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துபவர்களும் உண்டு. எனவே, சந்தேகம் விஷயத்தில் அதிகப் பொறுப்பு, கவனம், எச்சரிக்கை எல்லாம் தேவைப்படு கிறது.

ஒரு சந்தேகம் நல்லது. அதுதான் பாடங்களில் சந்தேகம் கேட்பது. அறிவை வளர்த்துக் கொள்ள சந்தேகத்தைத் தீர்க்க விடை தேடுவது. இந்த வகையான சந்தேகம் மட்டுமே ஆக்கப் பூர்வமானது.





34

சாதனை – சாதனையாளர்கள்

இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி 'சாதனை' என்ற வார்த்தையைக் கேள்விப் படுகிறோம். தொலைக்காட்சிகளிலும், பத்திரிகைகளிலும், மேடைகளிலும் சாதனையாளர் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் பேசப்படுகின்றன.

சாதனை செய்யும் உணர்வு கீழ்க்கண்ட காரணங்களால் வரலாம்:

1. தான் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபட்டு நிற்க வேண்டும் என்ற உணர்வு.
2. தன்னிடம் உள்ள கலை, அறிவு, எழுத்தாற்றல், பேச்சாற்றல் மற்றும் பிற திறமைகளை வெளி உலகுக்குக் காட்ட வேண்டும் என்ற உந்துதல்.
3. சில சமயங்களில் பிற சாதனை யாளர்களால் உந்தப்பட்டு தானும் சாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணுதல்.
4. வாழ்வின் லட்சியம் என்று தேடும்போது எதையாவது சாதிப்பது என்ற இலக்கை வைத்துக் கொள்வது.

5. எந்திரத்தனமாய்ப் போய்க் கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கையில் விரக்தி அடைந்து சாதனை ஒன்றைச் செய்ய எண்ணும் மனப்போக்கும்.
6. புகழின் மேல் உள்ள நாட்டம்
7. சமூகத்துக்குத் தான் உபயோகமானவனாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆதங்கம்.
8. தோல்விகளையும் தடங்கல்களையும் வென்று, பிரச்சினை களோடு போராடி வாழ்க்கையில் - தொழிலில் - பொருளாதார நிலையில் உயர்ந்து நிற்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்.

ஆகவே, வெவ்வேறு காரணங்கள் சாதனைக்குப் பின்னணி யாய் இருக்கக் கூடும். இயற்கை சிலருக்குச் சில கலைத் திறமை களை அல்லது அனுகூலமான விஷயங்களைத் தந்திருக்கிறது. அதைக் கண்டறியும்போது, அவர்கள் அதில் தொடர்ந்து முயற்சித்து வெற்றி பெறுகிறார்கள். சிலருக்கு அதுவே தொழிலாகவும் ஆகிப் போய்விடுகிறது. அதாவது, பொருளாதார பலமாகவும் ஆகிறது.

சாதனை உணர்வு மனிதர்களை ஆக்கபூர்வமானவர்களாகவும் படைப்பாளிகளாகவும் மாற்ற உதவுகிறது என்ற அளவில் சிறந்தது. அதே சமயத்தில் அதில் முழுவதும் தன்னைக் கரைத்துக் கொள்வதிலும் சிக்கல்கள் உள்ளன. பேரும் புகழும் தாமாகவே தேடி வர வேண்டும். அவையே ஒருவரின் நோக்கமாக இருக்கக் கூடாது. அதேபோல் அகங்காரம் மிகுந்துவிடக் கூடாது.

சாதனையாளர்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்பவர்கள் மேற்போக்காக அவர்களைப் பார்த்துத் தாங்களும் அப்படி ஆக வேண்டும் என்று நினைப்பது இயல்பே. ஆனால், அவர்கள் எத்தனை கசப்பான அனுபவங்கள் - உழைப்பு -தடைகள் - மேலும் பல சூழ்நிலைகளைக் கடந்து வந்திருப்பார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் - நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

சிலர் அவர்கள் உண்டு - அவர்கள் வாழ்க்கை உண்டு என்றிருப்பார்கள். அதில் சாதனை என்ன இருக்கிறது என்றுகூட நினைப்பார்கள். ஆனால், தங்கள் கடமைகளை ஒழுங்காகச் செய்து கொண்டு வருபவர்களும் சாதனையாளர்கள்தான். புகழ் என்ற பெயரில் வெளிச்சத்துக்கு வரவில்லை என்ற ஒரே காரணத்துக்காக அவர்களைக் குறைத்து மதிப்பிட்டு விட முடியாது. சில பிரபலமான சாதனையாளர்கள் கூடப் பேசும்போது, நான் சிறந்த

மனிதனாக இருக்க வேண்டும்... சிறந்த மனுஷியாக இருக்க வேண்டும்... என்று கூறுகிறார்கள். அவர்கள் துறையில் அவர்கள் சாதனை படைத்திருந்தாலும், அதைவிடப் பெரியதாக நல்ல மனிதனாக - நல்ல மனுஷியாக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். காரணம், சாதனையாளனாக இருப்பது வேறு; சிறந்த மனிதனாக இருப்பது வேறு.

ஒரு காலத்தில் ஒரு துறையில் சாதனை புரிந்தவர்கள் இன்னொரு காலகட்டத்தில் அதையெல்லாம் விட்டுவிட்டு வேறு எதிலாவது கவனம் செலுத்துவார்கள். சில படைப்பாளிகள் தங்களுடைய மிகச் சிறந்த படைப்பை இனிமேல்தான் தர வேண்டும் என்பார்கள்.

சில குடும்பங்களில் பல சவாலான சூழ்நிலைகளில் பெண்களும் ஆண்களும் தங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களின் முன்னேற்றத்துக்காகவும் நல்வாழ்வுக்காகவும் தியாகங்களைச் செய்கிறார்கள் - உழைக்கிறார்கள் - சோதனைகளைத் தாங்கிக் கொள்கிறார்கள். சிலர் பிறருக்கு உதவும் சுபாவம் கொண்டவர்கள். சிலர் மற்றவர்களின் நட்பையும் உறவையும் நன்றாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். வயதான காலத்தில் கூட சில அப்பாக்களும் தாத்தாக்களும் அம்மாக்களும் பாட்டிகளும் குடும்பப் பொறுப்புகளைக் கவனிக்கிறார்கள்; பிரச்சினைகளைத் தலையில் சுமக்கிறார்கள். அவர்கள் எல்லோருடைய பெருமையும் போற்றத்தக்கதுதான்.

ஆகவே, சாதனை என்பது தனிமனிதன் வாழ்விலும் குடும்ப வாழ்விலும்கூட நிகழக் கூடியதுதான். எனவே, வெளிச்சத்துக்கு வராதவர்கள்கூட அவரவர் வட்டத்தில் சாதனையாளர்கள்தான்.

இந்தச் சாதனைகளை எல்லாம் ஒருபுறம் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு வேறு ஒரு சாதனையைப் பற்றி நினைக்க வேண்டும். மனிதன் தன் மகிழ்ச்சியை நிலைநிறுத்திக் கொள்ளவும், கூடியவரை உலக விஷயங்களால் பாதிப்பு அடையாமலும் இருக்கப் பழகிக் கொண்டால் அது வேறுவிதமான சாதனை. உலக விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்ட சாதனைகளில் நாட்டம் குறையக் குறைய - மெய்யறிவைப் பற்றிய நாட்டம் அதிகரிக்கும். அதுதான் மிகப் பெரிய சாதனையாய் இருக்கும். மனத்தை அடக்கி அமைதியை அனுபவிப்பது மாபெரும் சாதனை என்று ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். 'நான் இனிமேல் எதையும் அடையத் தேவை இல்லை' என்னும் அளவுக்கு மனம் அமைதி அடைவதுதான் நிரந்தரமான சாதனை.



வருத்தத்திலிருந்து மீள...

வருத்தம் என்பது மனிதனுக்குப் பல காரணங்களால் வரலாம். குறைகள், அவமானங்கள், தோல்விகள், ஏமாற்றங்கள், நஷ்டங்கள் போன்றவை பெரும்பாலான காரணங்கள்.

வருத்தம் மனஅமைதியைக் கெடுக்கிறது. மனிதனின் ஆக்கபூர்வமான செயல்பாட்டையும் சிந்தனையையும் வளர விடாமல் தடுக்கிறது. வருத்தம் ஏற்படாமலேயே இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது நடைமுறைக்கும் நிஜத்துக்கும் ஒத்துவராத விஷயம். எனவே, வருந்தும் நிலை வந்தால் மனஅமைதியைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும் என்று யோசிப்பதே சாலச் சிறந்தது.

முதலில், குறைகள் என்பவை எல்லோருக்கும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் இருந்து கொண்டு தான்

இருக்கும். குறைகளில் சில நிவர்த்தி செய்யப்படக் கூடியவை. சில நிவர்த்தி செய்யப்பட முடியாதவை.

குறைகளைப் பற்றிய வருத்தங்களை மனிதன் வெல்ல முயற்சி செய்ய வேண்டும். குறைகளில் கூட அகக்குறை, புறக்குறை என்று இரண்டு குறைகள் உள்ளன.

வெளிப்புறத்தில் தெரியும் பொருள்கள், உடைமைகள் சம்பந்தமாக ஏற்படுபவை புறக்குறைகள். மனிதனின் உள்ளே இருக்கும் கண்ணால் காண முடியாத விஷயங்கள் தொடர்பாக எழுபவை அகக்குறைகள்.

அடுத்தது, அவமானங்களால் ஏற்படும் வருத்தம். பலர் அவமானங்களை நினைத்து மனத்தைக் கசக்கிப் பிழிந்து கொள்வதுண்டு. அவமானம் நேரும்போது ஆரம்பக் கட்டத்தில் அதன் தாக்கம் அதிகமாகப் பாதிக்கும் என்பது உண்மைதான். என்றாலும், அளவுக்குமேல் மனத்தில் இடம்கொடுத்து - அதை நிரந்தரமாகத் தங்க வைப்பதோ - மனத்தை விட்டு அகற்றுவதோ நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

எனவே, ஒரு கால எல்லைக்குள் அதன் தாக்கத்தை மனிதன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைப்பதுதான் அவனுக்கு நல்லது. மேலும், நாம்தான் ஒன்றை அவமானமாக நினைக்கிறோம் என்பதே கூட சில நேரங்களில் உண்மையான நிலையாக இருக்கலாம்.

மற்றவர் தரப்பில் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிக்காத வரையில், நம்மை அவமதிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மற்றவருக்கு இருக்கிறது என்பதை நாமாகவே தீர்மானிக்கக் கூடாது.

இனி, தோல்விகள் - ஏமாற்றங்கள் - நஷ்டங்கள் ஆகியவை பற்றிக் காண்போம். 'ஏன் தோற்றோம்?' என்று சிந்திக்க வைத்து வெற்றிக்கான புதிய உத்திகளை நமக்குக் கற்றுக் கொடுப்பவையே தோல்விகள்தான். ஏமாற்றங்களையும் நஷ்டங்களையும் ஜீரணித்துக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் மனிதனுக்கு அவசியம் வேண்டும்.

அளவுக்கு மீறி எதிர்பார்ப்பு வைத்திருப்பவர்கள் ஏமாற்றங்களுக்குத் தயாராகவே இருக்க வேண்டும். நாம் பேசுகிற மாதிரியே

- மற்றவர்கள் பேச வேண்டும் என்றோ, நாம் செய்கிற மாதிரியே மற்றவர்கள் செய்ய வேண்டும் என்றோ நூற்றுக்கு நூறு எதிர்பார்க்கக் கூடாது. நாம் ஒருவருக்கு உதவியோ நன்மையோ செய்துவிட்டு, அதற்கு ஈடாக மற்றவர்கள் ஏதாவது செய்தாக வேண்டும் என்று நினைத்து ஏமாற்றம் அடைந்தால் அதற்கு நம் எதிர்பார்ப்பே காரணம்.

'ஜேம்ஸ் ஆலன்' என்ற அறிஞர் கூறும் கருத்துகளை எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். அவர் கூறுகிறார்:

'ஒவ்வொரு வருத்தமும் மனத்தின் ஒரு தவறான அமைப்பு முறையால்தான் நேருகிறது. நல்ல மன அமைப்பு மகிழ்ச்சி தருகிறது. மகிழ்ச்சி என்பது மனத்தின் இசைவான நிலை. தவறான மனப்போக்கு கொண்டவன் தவறாக வாழ்ந்து, தொடர்ந்து துன்பத்தை அனுபவிப்பான். தவறான மன அமைப்பு இருந்தால், அங்கே அடிமைத்தனமும் சஞ்சலமும் நிலவும். சரியான மனஅமைப்பு இருந்தால், அங்கே சுதந்திரமும் அமைதியும் நிலவும். எதற்காவது வருத்தம் அடைபவர்கள் அதிலிருந்து மீள வேண்டும் என்றால், முதலில் தங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தங்களிடமே நிவர்த்தி கிடைக்கிறதா என்று பார்த்துவிட்டு அதுவும் திருப்தியாய் இல்லை என்றால், தாங்கள் நம்பும் - தாங்கள் மதிக்கும் - தங்களுக்கு அந்தரங்கமான - ஒருவரிடம் தங்கள் வருத்தத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு அவரைப் பேசவிட வேண்டும். அவர் கூறும் விளக்கங்களையோ ஆலோசனைகளையோ ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக வேண்டும். ஏன்... சம்பந்தப்பட்டவரிடமே கூட மனம் திறந்து பேசலாம். அவர் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்டு அதன் பின் அமைதி அடையலாம்.

வருத்தங்களைப் பொதி சுமப்பதுபோல் மனத்தில் தேக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. வருத்தங்களுக்கு அதிக மதிப்பு கொடுத்து, மன அமைதியை இழக்கவும் கூடாது. மனித உறவுகளைக் கெடுத்துக் கொள்ளவும் கூடாது.

எந்த வருத்தத்தையும் காலம் என்னும் சக்தி கரைத்துவிடும்.





36

உண்மையான கல்வி

"கல்வி'' என்றால் அநேகமாக அனைவருக்கும் பள்ளிக்கூடம், கல்லூரி, பல்கலைக்கழகம் - இவற்றில் படிக்கும் படிப்புதான் நினைவுக்கு வரும். மேலும், கல்வி என்ற சாதனம், பட்டங்களைப் பெற்றுத் தருவதற்கும், வேலை வாங்கித் தருவதற்கும் மட்டுமே பயன்படும் என்ற எண்ணமும் பொதுவாக உள்ளது.

ஆனால், ''உண்மையான கல்வி'' என்பது என்ன?

அறிவைத் தேடுவது கல்வியின் ஒரு அங்கமே தவிர, அதுவே கல்வியின் முடிவாகிவிடாது. இப்பொழுது உள்ள கல்வி முறை வெறும் வேலை தேடும் கருவியாக மட்டுமே கல்வியை ஆக்கிவிட்டது என்பது வேதனைக்குரிய விஷயம்.

''உண்மையான கல்வி'' என்பது ஒரு சிறந்த மனிதனை

உருவாக்க வேண்டும். அதனால் சமூகம் என்பது சிறந்த மனிதர்களின் கூட்டமாய் விளங்க வேண்டும்.

ஆம். சிறுவயதிலிருந்தே ஒரு குழந்தை, கணிதம், வரலாறு, அறிவியல் போன்றவற்றைப் படித்து அறிவிற் சிறந்த மனிதனாய் வளர்வதுபோல், சிறந்த பண்புகளைக் கற்றுச் சிறந்த மனிதனாய் வளர வேண்டும். பட்டங்கள் பெற்று விடுவதால் மட்டுமே பண்புகள் வந்து விடுவதில்லை என்பதைப் பல படித்தவர்கள் நிரூபித்து வருகிறார்கள். இல்லையென்றால் நன்றாகப் படித்தவர்கள் வரதட்சிணைக்காக மனைவியைக் கொடுமைப் படுத்துவார்களா?

கல்வி என்று பெரியவர்களும், அறிஞர்களும் குறிப்பிட்டது சிறந்த மன வளர்ச்சியையும், சிந்தனை வளர்ச்சியையும், நாகரிக வளர்ச்சியையுமே ஆகும். பாடப் புத்தகங்களைப் படித்து அவற்றில் சிலவற்றை மனப்பாடம் செய்து விடுவதாலோ, தேர்வுகளில் தேறி விடுவதாலோ, படிப்படியாக வகுப்புகளில் தேறிப் பட்டங்கள் பெற்றுவிடலாம். ஆனால், வளர வளர, மனிதனின் உள்ளம் தேற வேண்டும். கட்டுப்பாடு (Discipline), அடக்கம் (Humility), பொறுப்பு (Responsibility), கடமையுணர்வு (Sense of duty) போன்ற பல நல்ல தன்மைகள் உருவாக வேண்டும்.

சுயக்கட்டுப்பாடு (Self-discipline) அனைவருக்கும் மிக முக்கியம். அவரவர்களாகத் தெரிந்துகொண்டு தேவையான அளவுக்குப் பொறுமையை அனுசரிக்க வேண்டும். இந்தப் பண்பு, கல்வியுடன் சேர்ந்து ஒருவனுக்கு வரவில்லை என்றால், அவன் பிற்காலத்திலும் சரி, தற்காலத்திலும் சரி, தனக்கும் சமூகத்துக்கும் பெருமையும் நன்மையும் சேர்ப்பவனாக வளரமாட்டான். வாழ்க்கைக்குத் தக்கவனாக ஒவ்வொரு குடிமகனும் தயார் செய்யப்பட வேண்டும் என்றால், அதற்குத் தேவை உண்மையான கல்வியே. கல்வி வாழ்க்கைக்குப் பயன்பட வேண்டும்.

படித்தவர்கள் தொகை பெருகி வந்தாலும்கூட, பண்புள்ள வர்கள் தொகை பெருகவில்லை. அதற்குக் காரணம், படிப்பு அவர்களுக்குப் பண்பைப் (Character) பற்றி போதிக்க வில்லை. நம்முடைய பல பிரச்சினைகள் ஏதாவதொரு விதத்தில் பண்புக்

குறைவோடு சம்பந்தப்பட்டுள்ளன. பண்புகள் வளர்ந்த சமுதாயம் மேன்மை அடையும் என்பது உறுதி.

ஜான் ஸ்டுவர்ட் மில் (John Stuart Mill) என்ற அறிஞர் கூறுகிறார்: "The worth of a state, in the long run, is the worth of the individuals comprising it" அதாவது, நீண்டகாலப் போக்கில், ஒரு நாட்டின் மதிப்பு என்பது அதில் உள்ள தனி மனிதர்களின் மதிப்பே ஆகும்.

ஹெர்ர்ட் ஸ்பென்சர் (Herbert Spencer) என்ற அறிஞர் சிறந்த பண்பே கல்வியின் நோக்கம் என்று கூறுகிறார். (Education has for its object the formation of character) தத்துவமேதை டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் தன் நூலில் கூறுவதைப் பாருங்கள்: We have grown in knowledge and intelligence, but not in wisdom and virtue" அதாவது, அறிவு வளர்ந்தால் மட்டும் போதாது. ஞானமும் வளர வேண்டும். பண்புகளும் வளர வேண்டும். இதைத்தான் அவர் கூறுகிறார். புறப்பொருள்களைப் பற்றிய அறிவு வாழ்க்கைக்கு முழுவதும் உதவாது.

பிள்ளைகள் வளரும்போதே, அவர்கள் மனத்தில் பண்பின் விதைகள் தூவப்பட வேண்டும்.

கல்வியைப் பற்றிக் கூற வந்த திருவள்ளுவர், ஒரு தனி அதிகாரத்தையே அதற்காக ஒதுக்குகிறார். அதில்-

''கற்க கசடற கற்பவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக''

என்ற குறள் மிகப் பிரபலமானது.

''கற்கவேண்டியவற்றைச் சந்தேகமின்றிக் கற்றுக் கொள். பின்னர் அதற்குத் தகுந்தபடி நில்'' என்பது இதன் பொருள்.

''நில்'' என்று இங்கே கூறப்படுவதால், இந்தக் கல்வி வாழ்க்கை நெறி பற்றியதாகத்தான் இருக்க முடியுமே தவிர, புறப்பொருள்கள் உலக விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்க முடியாது என்பது தெளிவாகிறது. எனவே, திருவள்ளுவரும் கல்வியை வாழ்க்கை நெறியைப் போதிக்கும் கருவியாகத்தான் நோக்குகிறார்.

மேற்கூறியவற்றைப் பார்க்கும்போது, உண்மையான கல்வி சிறந்த மனிதர்களை - நல்ல குடிமக்களை - உருவாக்க வேண்டும் எனத் தெரிகிறது. கல்வி முறை இந்தத் திசையில் சென்றால், சமூகம் பயன்பெறும். தனிமனிதர்களும் பயன் பெறுவர். பட்டங்களும், புத்தக அறிவும் மட்டுமே போதாது. உண்மையான கல்வி பலவிதங்களில் வாழ்க்கைக்குத் துணைபுரியும். நல்ல சமுதாயம் உருவாக, நல்ல கல்விமுறை ''உண்மையான கல்வி'' வளர வேண்டும்.





பொருளாதார விழிப்புணர்வின் அவசியம்

பணத்தின் மேல் பேராசை கூடாது என்பது தத்துவரீதியாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட வேண்டியது கருத்துதான். இருந்தாலும், பணத்தின் மேல் கவனம் இருக்கக் கூடாது என்று சொல்வது நடைமுறை யதார்த்தத்திற்கு எதிரானதாக இருக்கும் என்பது இன்னொரு விஷயம்.

நிரந்தர வருமானமாக சம்பளம், தொழிலில் வருமானம் - என்று பலருக்கும் பணம் வரும் வழி இருக்கிறது. வேலையில் இருந்து பிறகு ஓய்வூதியம் வாங்குபவர்களும் இருக்கிறார்கள். எவராக இருந்தாலும் சரி, அன்றாடச் செலவுகள், நிர்பந்தச் செலவுகள், முதலீடுகள் இன்னும் பல காரணங்களுக்காகப் பணத்தின் தேவை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டே இருக்கும். செலவு அதிகமாகச்

செய்து கொண்டிருந்தால் வருகின்ற வருமானம் போதாமல் போகும்.

இது தவிர, நாளுக்கு நாள் விலைவாசி ஏறிக் கொண்டே போகிறது. போக்குவரத்து, எரிபொருள், மருத்துவம், மற்ற நுகர்பொருள்கள் போன்ற எல்லாவற்றிலும் இந்த நிலைதான். எனவே, வருகின்ற வருமானத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதும், அதில் சேமிப்பின் மூலம் முடிந்ததை பத்திரப்படுத்திக் கொள்வதும் தவிர்க்க முடியாததாகி விடும். இந்த நிலையில் தியாகம் என்பது ஓர் அங்கமாகி விடும். ஏதாவது சிலவற்றில் விட்டுக் கொடுத்து, இருப்பதில் திருப்தி அடைந்தால் தான் பொருளாதார நெருக்கடி ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும்.

வெளிஉலக மாற்றங்கள் எல்லாம் நம் கையில் இல்லை. நம் புத்திசாலித்தனத்தையும் மீறிய பல விஷயங்கள் உள்ளன. அரசாங்கத்தின் கொள்கைகள், விதிகள், தொழில் வியாபாரம் ஆகியவற்றில் வளர்ச்சி, பொருள் உற்பத்தி அவ்வப்போது ஏற்படும். பொதுப்பிரச்சினைகள், இயற்கையின் சீற்றங்கள், வங்கிகளின் வட்டி விகிதங்கள், பங்குச்சந்தையின் ஏற்ற இறக்கங்கள், ரியல் எஸ்டேட் துறையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், தங்கத்தின் விலையில் வரும் ஏற்ற இறக்கங்கள், சர்வதேச அளவில் நிகழும் மாற்றங்கள், நெருக்கடிகள்-போன்ற எத்தனையோ விஷயங்கள் நாம் அறிந்தும் அறியாமலும் நம் பொருளாதாரத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஒருவனுக்கு என்னென்ன தவிர்க்க முடியாத செலவுகள் உள்ளன? ஒருவனுடைய வருமானம் என்ன? கையில் கிடைப்பது எவ்வளவு? வருகின்ற காலங்களில் அவன் எப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி இருக்கும்? இதுபோன்ற பல விஷயங்களை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவசரத்தில் உணர்ச்சி வசப்பட்டு முடிவுகளை எடுப்பவர்கள் அதற்குரிய பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், அப்போது மிகவும் தாமதமாகி விடுகிறது.

பணத்தை மூலதனம் செய்து வருவாயைப் பெருக்கலாம் என்றாலும் சரியான திசையில் அதைச் செய்ய வேண்டும். வீண் பிரச்சினைகளை வரவழைத்துக் கொள்வதும், எதிர்பாராத

இழப்புகளையும் சிரமங்களையும் ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் எல்லோருக்கும் பொதுவாக விதிகளை ஏற்படுத்த முடியாது. ஒவ்வொருவருடைய பொருளாதாரச் சூழ்நிலையும் பின்னணியும் ஒவ்வொரு விதமாக இருக்கும். அவரவரும் சுயமாகத் தங்கள் நிலையைப் பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

சொந்தமாக வீடு வாங்கினாலும் கூட அது வாடகை என்ற செலவில் இருந்து காப்பாற்றும். அவ்வளவுதான். பணியில் இருப்பவர்கள் வருமான வரிக்கான விலக்குகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதுவும் கடன் வாங்கி வீடு கட்டுபவர்களுக்குத்தான் பொருந்தும். வீடு என்பது நீண்டகால அடிப்படையில் மேலும் மேம் பராமரிப்புக்காகப் பணத்தைச் செலவு செய்ய வைக்கும். அதைத் தவிர ஏதாவது வீட்டின் அமைப்பில் மாற்றம் செய்யலாம் என்ற எண்ணம் வரும் போதெல்லாம் செலவுகள் வரும்.

இவ்வளவு மதிப்பில் வீடு வைத்திருக்கிறோம் என்பதால் எதையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது. எனவே, வீடு வாங்கு பவர்கள் கூட அந்த முதலீட்டிற்குப் பின் தங்கள் பொருளாதார நிலை என்ன என்பதை யோசித்தே ஆக வேண்டும். கட்டடத்தில் போட்டால் போட்டதுதான். கூடுதலாகப் பணம் இருப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகளைக் கணக்குப் பார்க்க வேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது.

இருக்கின்ற பணம் போதும் - எப்போதும் பிரச்சினை இன்றி இருக்கலாம் என்று நினைப்பது நிஜத்திலிருந்து விலகிப் பேசும் பேச்சு, பணத்தின் மேல் பேராசை கூடாது. ஆனால், பணத்தின் தேவையை மறுக்கவும் முடியாது.

அரசாங்கமே ஆனாலும் கூட பட்ஜெட் என்ற ஒன்று இருக் கிறது. பொருளாதார விஷயங்களில், யாராக இருந்தாலும் சரி, தீர ஆலோசனை செய்யும் அணுகுமுறையைப் பின்பற்றுவதே நன்மை தரும். அதாவது பொருளாதார விழிப்புணர்வு என்பது அவசியமே.





தனித்துவம் வேறு தனிமை வேறு

'என் பையன் கிரிக்கெட் நன்றாக ஆடுகிறான். என் பையன் பரீட்சையில் நூற்றுக்கு நூறு மார்க் வாங்குகிறான்' - என்றெல்லாம் தங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றி மகிழ்வது பெற்றோரின் இயல்பு. இதில் தவறில்லை. இது நியாய மான மகிழ்ச்சிதான்.

ஆனால், இந்த அளவுக்கு தங்கள் குழந்தைகள் உள்நலமும், பண்பும் மனிதத் தன்மையும் வளர் வதைப் பற்றி எத்தனை பெற் றோர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள்?

'குழந்தைதான் மனிதனின் தந்தை' என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. இன்றைய குழந்தைதான் எதிர்கால மனிதன். சிறுவயதில் குழந்தையின் மனம் எப்படி உருவாகிறதோ, அப்படித் தான் அந்தக் குழந்தை மனிதனாக உருவாவதை நிர்ணயிக்கிறது.

குழந்தை உலகத்தைப் படிப்படியாகப் பார்த்து - அனுபவித்து வயதுக்கேற்ப சிந்தித்து - தன் கண்ணோட்டத்தை (பார்வையை) ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது.

சிறுவயதில் குழந்தை வளரும் சூழ்நிலை, அதன் பார்வையில் படும் மனிதர்களின் பேச்சு, நடத்தை, கொள்கைகள் - இவை போன்ற பல அம்சங்கள் அதன் மனவளர்ச்சிக்குக் காரணமா கின்றன.

இந்த அடிப்படையில் பார்த்தால் குழந்தை நல்ல உளநலம் பெற்று வளர்ந்தால் மட்டுமே எதிர்காலத்தில் உளநலம் சிறப்படையும். 'உடல் நலம் மட்டும் குழந்தைக்குப் போதும் என்று நினைக்கக் கூடாது.

எனவே, குழந்தையின் ஆழ்மனத்தில் வாழ்க்கை தொடர்பான எண்ணங்கள், அனுபவத்தின் கோடுகள் பதிவாகி விடுகின்றன. பிற்காலத்தில் அந்தப் பதிவுகள் நல்விளைவுகளையோ தீய விளைவுகளையோ தருகின்றன.

சுய அறிவும், சுய சிந்தனையும், சுயபரிசோதனையும் செய்யும் ஆற்றல் அல்லது பக்குவம் மனிதனுக்கு இருந்து விட்டால் - அவன் சுலபமாய் மனப் பிரச்னைகளைத் தானே தீர்த்துக் கொள்வான். அப்படி இல்லாது போனால், அவனுக்குப் பிரச்னைதான். அவனுக்கு மற்றவர்களின் வழிகாட்டுதல் அவசியம் தேவை.

'தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்' என்று கூறுவார்கள்.

சிறுவயதில் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பழக்கங்கள் நீண்ட காலத்துக்கு மனிதனுடன் இருக்கும்.

'பசுமரத்தாணிபோல' என்று ஒரு உவமை கூட உண்டு. பச்சை மரத்தில் ஆணி அடித்தால் இறங்கிவிடும். காய்ந்த மரத்தில் ஆணி அடித்தால் சுலபமாக இறங்காது. அதனால் தான் வளரும் குழந்தைகள் மனதில் நல்ல குணங்கள், லட்சியங்கள், பண்பு, நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்கிறார்கள். குழந்தைகள் தவறு செய்யும் போது பெரியவர்கள் கண்டிப்பதும் இதனால்தான்.

தவறுகளை விலக்கி - அறியாமையிலிருந்து அறிவுலகத் துக்குள் புக வேண்டும். இதுதான் சிறந்த மனிதன் ஆக வழி செய்யும்.

'உளநலம்' என்று சொல்லும்போது அது எப்படிக் குழந்தைப் பருவத்துடன் தொடர்புடையது என்று பார்ப்போம்.

ஒரு குழந்தை மனிதனாகப் போகிறது. தனக்கென்று தோளில் சுமை இல்லாத நினையிலிருந்து மாறி, உலக வாழ்க்கை என்ற பொறுப்பைத் தானே ஏற்கும் நிலைக்கு வருவதுதான் அந்த மாற்றம்.

பெற்றோரின் கவனிப்பு என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் வரை இருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு குழந்தை தானாக ஒரு தனித்தன்மை அடைந்து பருவ மாற்றங்கள் அடைந்து மனிதனாகிறது.

இந்தக் காலகட்டத்தில் உயர்வு மனப்பான்மை, தாழ்வு மனப்பான்மை, பொறாமை, வஞ்சம், சுயநலம், மனக்குறை, மனபலவீனம் - போன்ற எண்ணற்ற தீய குணங்களை குழந்தை கடக்க வேண்டி இருக்கிறது.

தவறிப் போய் இந்தக் குறைபாடுகள் மனதில் வளர்ந்தால் இவற்றைத் தடுப்பது பின்னால் கடினமாகி விடும்.

பெற்றோர்களும், பிறரும், குழந்தைகள் உளநலத்தில் அக்கறை காட்ட ஆரம்பித்தால், அவர்கள் அவ்வப்போது இவற்றை கவனித்துத் தங்களால் முடிந்த அளவு குறைபாடுகள் மனதில் தோன்றாமல் குறைக்க முடியும்.

உயர்வு மனப்பான்மை அதிகமானால் கர்வம் மிகும். மற்றவர்களை அலட்சியம் செய்யத் தூண்டும். தான் என்ற அகங்காரத்தை வளர்க்கும்.

தாழ்வு மனப்பான்மை அதிகமானால், எப்போதும் மற்றவர் களுடன் தன்னை ஒப்பிட்டுக் கொண்டு நிஜத்தை மறந்துவிடவும். அதிருப்தியாய் இருக்கவும் செய்யும்.

உயர்வு மனப்பான்மை அகங்காரத்தை ஒரு விதமாக வளர்க் கிறது என்றால், தாழ்வு மனப்பான்மை எதிர்மறையான அகங் காரத்தைத் தரும். முன்னேற்றப் பாதையில் முட்டுக்கட்டையாகும்.

அதேபோல், மனம் லேசாக இருக்கவும் சந்தோஷமான நிலையை அடையவும் சில பொழுது போக்குகள், விளை யாட்டுக்கள், கலைரசனை போன்றவை தேவை. இவை இல்லாமல் குழந்தை வளர்ந்தால் பின்னால் வாழ்வு அனுபவங் களைச் சந்திக்கும்போது தேவையான 'மனஅமைப்பு' பெறக் கஷ்டப்படும். எப்படி இருந்தாலும் அவரவர்கள் பட்டுத் தெரிந்து கொள்வதுதான் அனுபவம் என்பது வேறு விஷயம். சிறுவயதில் ஓரளவுக்கு நல்ல அடித்தளம் அமைந்தால் நல்லதல்லவா?

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் நட்பு.

மற்றவர்களுடன் பழகிப் பேசி பொழுது போக்காக இருக்கப் பயிற்சி கிடைத்தால்தான் எதையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள் ளாமல் மனதை அலட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க முடியும்.

தனியே அதிகமாக இருந்து - மற்றவர்களை ஒதுக்கி - மற்றவர் களிடமிருந்து ஒதுங்கி - குழந்தை பருவத்தைக் கழித்தால், பிற காலத்தில் நான்கு பேருடன் பேசும் போதும் பழகும் போதும் தவிக்க நேரிடும்.

அவர்கள் பேசுவதை எப்படிப் புரிந்து கொள்வது அல்லது எடுத்துக் கொள்வது என்பதோ, அவர்களுக்கு எப்படி பதில் சொல்வது என்பதோ, பழகிய நட்பை பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதோ தெரியாமல் போய்விடும்.

'நான் வித்தியாசமானவன் நான் தனி' என்று மற்றவர்களிட மிருந்து தன்னைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால், வாழ்வில் ஏற்படும் பொது அனுபவங்களுக்கு அவர்களிடமிருந்து கிடைக்கக் கூடிய ஆறுதல் கிடைக்காது.

அவர்களைப் போல எதிர் நீச்சல் போட்டு முன்னேறும் வழி என்ன என்பது புரியாது.

ஒருவன் தனிப்பட்ட முறையில் ஏதாவது ஒரு துறையில் சிறந்து விளங்கலாம். அது தனி. அதைப்பற்றி இங்கே சிந்திக்கத் தேவை இல்லை.

தனித்துவம் வேறு - தனிமை வேறு.

மிக அபூர்வமாக வேதாந்த - ஆன்மீக - கவிதை ஈடுபாடுகள் கொண்ட நிலை குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே சிலருக்கு வருவதுண்டு. அவர்களைப் போன்றவர்கள் தனிமையை நாடலாம். அவர்களுக்கெல்லாம் சுய அறிவு கை கொடுக்கும் என்பதால் அவர்கள் நிலை பரவாயில்லை.

நட்பிலும், பிறருடன் பழகுவதிலும் இருக்கும் சந்தோஷத்தையும், நன்மைகளையும் குழந்தைப் பருவத்தில் உணர்வது அவசியம்.

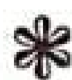
'ரிசர்வ்ட்' ஆக இருப்பார்கள் கூட மிகக் குறைவான சிலருடன் நட்பு வைத்துக் கொண்டு பழகுவார்கள். மனதுககு இதமாக இருப்பது நட்பு.

எதிர்கால மனிதனின் இனிமையான வாழ்வுக்கு நட்பு என்ற அஸ்திவாரம் சிறுவயதிலேயே அமைக்கப்பட வேண்டும். எது நட்பு - எது நட்பு அல்ல - யாருடன் எவ்வளவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் - என்பவை போன்ற பல கொள்கைகள் குழப்பமின்றி அறியப்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளின் உடை விஷயத்தில் அக்கறை காட்டும் பெற்றோர்கள் அவர்களின் குணாதிசயங்களிலும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். அவர்களைப் பக்குவமானவர்களாகத் தயார் செய்ய வேண்டும்.

தற்காலத்தில் குழந்தைகள் கூட தியானம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்பது வரவேற்கத்தக்க விஷயம்.

இந்த உலகத்துக்குச் சிறந்த மனிதர்களை உருவாக்கித் தருவது தான் நல்ல குழந்தை வளர்ப்பின் கடமை. இதற்குக் குழந்தைகளின் உளநலம் மிகவும் அடிப்படையானது. மனோதத்துவ அறிவும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டால் நல்லதுதான் என்று தோன்றுகிறது.





ஆனந்தம்

நாம் எதை எதையோ வாழ்க்கையில் தேடுகிறோம். ஆனால், நிச்சயமாகத் தேட வேண்டிய ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் ஆனந்தம்.

மனிதன் உலக விஷயங்களில் நாட்டத்தை அதிகரிக்கும்போது மிஞ்சுவது விரக்தியும் தோல்வியும் துன்பமும்தான் - ஆனந்தம் அல்ல. வேறு பிரச்சினைகளையும் சிக்கல்களையும் ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் சந்திக்க வேண்டி வரும். ஆனால், ஆனந்தம் என்பதோ அமைதியை அடிப்படையாகக் கொண்டது; சஞ்சலம் அற்றது. அது பிறவற்றைச் சார்ந்தது அல்ல. இவை எல்லாவற்றையும்விட, ஒருவனிடமே இருப்பது ஆனந்தம். அதை வெளியில் தேடினால் கிடைக்காது.

சும்மா இருந்து கொண்டு 'இனிமேல் அடைய ஒன்றும் இல்லை. என்ன கிடைக்கிறதோ, அதுவே போதும்' என்று இருந்து விடுவது சாதாரண செயல் அல்ல.

அது ஆன்மிக முதிர்ச்சியினால் வரும் சாதனை. வெளி உலகில் தேடுவதெல்லாம் நம் நேரத்தையும் சக்தியையும் விரயம் ஆக்குமே தவிர வாழ்வின் பயனை அடையத் துணைபுரியப் போவதில்லை.

மனிதர்களின் அறியாமைதான் ஆனந்தத்தைத் தேடுவதற்குத் தடையாக உள்ளது. தவறான ஒரு இலக்கைத் தேடி அலைய வைக்கிறது. வாழ்நாள் நீர்க்குமிழி போன்றது என்பது ஞானியர் வாக்கு. இதில் 'நான் ஏன் பிறந்தேன்?' என்று யோசிக்க யாருக்குத் தோன்றுகிறதோ, அவர்கள் சரியான பாதையில் காலடி எடுத்து வைக்கிறார்கள். உண்மையான ஆனந்தம் தனக்குள்ளேயே இருப்பதை உணர்வதற்கும் அதிலேயே லயிப்பதற்கும் வாழ்நாள் என்ற காலம் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

லௌகிக வாழ்க்கை புறக்கணிக்கத்தக்கதல்ல என்பதும் உண்மை. அதன் பல அம்சங்கள், கடமை, நிர்பந்தம், அடிப்படைத் தேவைகள், தவிர்க்க முடியாத விஷயங்கள் என்ற பலவற்றையும் உள்ளடக்கியுள்ளன. அவற்றுக்குத் தேவையான அளவுக்கு இடம் கொடுத்த பிறகு எஞ்சி இருக்கும் பகுதியை நாம் பிறந்த பயனை அடைய முயற்சிப்பதில் செலவழிக்க வேண்டும். இதில், நிறைய எதிர்பார்ப்பது - எதிர்பார்த்தது கிடைக்காவிடில் ஏமாற்றம் அடைந்து வருந்துவது போன்ற எண்ணங்களுக்கு இடம் தரக் கூடாது.

ஏன் ஆனந்தத்தைத் தேட வேண்டும்? நம் உள்ளே இருப்பது அதுதானே? அதைத் தேடுவதில் தவறில்லையே. அதில் ஈடுபட்டவர்கள் உலக விஷயங்களின் பாதிப்பில் இருந்து மற்றவர்களைக் காட்டிலும் எளிதாய்த் தங்களை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும். மற்றவர்கள் எல்லாம் அதிருப்தியாலும் தோல்வியாலும் நொந்து போவார்கள். வேறு எதையோ அடைந்தால் பெரிய சந்தோஷம் - வேறு ஒன்றைச் செய்தால் பெரிய நிறைவு - என்றெல்லாம் நினைப்பவர்கள் உண்மையான ஆனந்தத்தைப் பற்றி அறியாதவர்கள். எதற்கோ அடிமையாய் இருப்பதும் - எதற்கோ ஏங்குவதும் உண்மையான ஆனந்தம் அல்ல. என்னுடையது - என்னுடையது என்ற உணர்வை வளர்க்கும் ஆசைகளால் உண்மையான ஆனந்தம் அறியப்படாமல் இருக்கிறது.

எதை எதையோ அனுபவித்துவிட வேண்டும் என்று சிலர் நினைப்பதுண்டு. பல நேரங்களில் ''இது இவ்வளவுதான்'' என்ற ஞானமும் வரும். அனுபவிப்பது என்று வரும்போதே மோசமான பக்கத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறான் மனிதன்.

'அனுபவிக்காமல் இருப்பதால் எனக்கு இழப்பு ஒன்று மில்லை' என்று எண்ணுபவர்களும் இருக்கிறார்கள். நிறைவான மனத்துடன் இருப்பவர்கள் ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறார்கள்.

திருப்தி அடையும் இயல்பு இல்லாதவர்கள் மேலும் மேலும் எதிர்பார்ப்பு வைத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். உலக விஷயங்களால் மனிதனை முழுவதும் - தொடர்ந்து திருப்தி செய்ய இயலாது. ஆனந்தமே நிலைத்ததாய் திருப்தி தரும்.

மேலும், நமக்கு அந்நியமான வெளிப்புறப் பொருள்களால் திருப்தி கிடைப்பது உண்மை என்றால், அந்தத் திருப்தி எந்த நேரத்திலும் எப்படி வேண்டுமானாலும் கெடலாம். மனிதன் தன் மனத்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் எதிர்பார்ப்புகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கும். ஒவ்வொரு நேரத்திலும் ஒவ்வொன்று பெரிதாகத் தோன்றும். உலகப் பொருள்களின் மீது உள்ள நாட்டம் கோபம், எரிச்சல் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். மிகவும் விரும்பிய பொருளை இழக்க நேரிட்டால் அமைதி கெடும். நம்மிடம் இல்லாதது பிறரிடம் இருந்தால் பொறாமையும் இயலாமையால் வரும் ஏக்கமும் தோன்றும். அதாவது, உலக விஷயங்களின் மேல் உள்ள தீவிர நாட்டத்திற்கு நாம் நம் அமைதியைத் தான் விலையாகக் கொடுக்க வேண்டும்.

ஆனால், நம் முன் இருக்கும் ஆனந்தம் உலக விஷயங்களுக்கு அப்பாற்பட்டதாய் இருப்பதுதான் அதன் சிறப்பு. அதில் பூரண அமைதி கிடைக்கும்.





அகங்காரம்

அகங்காரம் அல்லது ஈகோ என்பது அடிக்கடி பேசப்படும் பொருள். அகங்காரத்தால் அதிகப் படியாக ஒருவன் தன்னைப் பற்றிப் பெரிதாக நினைத்துக் கொண்டு செயல்படும் போது, மற்றவர் களைத் தன்னைவிடத் தாழ்ந்தவர் களாக நினைப்பதும் அடிமைப் படுத்துவதும் நிகழ்கிறது. அதிகாரம் செய்யும் இயல்பு வளர்கிறது. மனித உறவுகள் சம்பந்தமாய் பிரச் சினைகள் வருகின்றன. அகங்காரம் மிகுந்தவர்கள் மற்றவர்களுடன் ஒத்துப்போவதில்லை. தலைக் கனம் கொண்டவர்கள் என்று பேர் வாங்குகிறார்கள்.

இது ஒருபுறம் இருக்க, தனக்குத் தானே கூட இந்த அகங் காரம் எப்படிப் பிரச்சினை ஆகிறது என்பதும் யோசிக்க வேண்டிய விஷயம். 'தான்' என்ற உணர்வு ஒருவனைச் சுற்றிப் பல விதமான வலைகளை விரிக்கிறது. ஆசை என்பதும் எதிர்பார்ப்பு என்பதும்

'நான் - என்னுடையது' என்ற உணர்வின் அடிப்படையில் தான் எழுகிறது. தனக்குத் தேவை - தன் ஆசை - தன் சாதனை - தன் முன்னேற்றம் என்று பல விஷயங்கள் இதில் அடங்கும். இவையெல்லாம் கண்டனத்துக்குரியவை அல்ல. ஆனால், ஏதாவது நிறைவேறவில்லை என்றால் அது ஒருவனுக்கு அதிருப்தி தருகிறது. யாராவது புண்படும்படியாகப் பேசினால் தாங்க முடிவதில்லை. ஏதாவது தனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால் வருத்தம் ஏற்படுகிறது. யாராவது மதிக்கவில்லை என்றால் 'என்னை மதிக்கவில்லை' என்று உள்ளூரப் பொருமல் வருகிறது. பிறரிடம் புலம்ப வைக்கிறது. குடும்பத்தில் - அலுவலகத்தில் - பொது இடங்களில் அகங்காரத்தினால் பல பிரச்சினைகள் வருகின்றன.

தத்துவ ரீதியாகப் பார்க்கும்போதும் அகங்காரம் என்பது வேறு கோணங்களில் விமர்சிக்கப்படுகின்றது. மனிதனின் ஞானம் முதிர்ச்சி அடைய அகங்காரம் ஒரு முக்கிய தடையாகிறது. 'பிரும்மரிஷி' பட்டம் பெற விஸ்வாமித்திரருக்குத் தகுதி இல்லை என்று வசிஷ்டர் கூறினார். விஸ்வாமித்திரர் தன் அகங்காரத்தால் இதைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை. ஒரு காலகட்டத்தில்தானே அதை உணர்ந்து 'அகங்காரத்தை விட்டுவிட்டேன்' என்று கூறும் சூழ்நிலை வந்தபோது, வசிஷ்டரே அவர் வாயால் விஸ்வா மித்திரரை 'பிரும்மரிஷி' என்றழைத்தார். இதனால்தான் 'வசிஷ்டர் வாயால் பிரும்மரிஷி' என்று ஒரு வழக்கு வந்தது.

வேதாந்த ரீதியாகப் பார்க்கும்போது, அழிகின்ற உடல் போன்றவற்றைத் தான் என எண்ணுவது அஞ்ஞானமாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த அஞ்ஞானமானது, உண்மையில் தான் யார் என்று அறிவதற்குத் தடையாகிறது. அழியாத ஆத்மாவே நான் என்று அறியும்போது ஆனந்தம் மிகுகிறது. மெய்யறிவு பெருகு கிறது. உலக விஷயங்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறைகின்றன.

சரி... அகங்காரம் என்பதை உலகியல் அளவில் தவிர்க்க முடியுமா என்ற கேள்வி எழுகிறது. அகங்காரம் என்பது இயற்கை யாய் வருவதால் அதைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பது நல்லது. அடக்கம், பெருந்தன்மை போன்ற குணங்களை வள்ர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அகங்காரத்தைக் குறைக்கலாம். தவிர,

அடிப்படையில் தன்னைப் பற்றிய உணர்வுதான் ஈகோ என்பது. அது மோசமாகப் போவதைத் தான் தவிர்க்க வேண்டும்.

வேறுவிதமாகப் பார்க்கப் போனால், மோசமான இந்த ஈகோவைப் பண்படுத்தி வந்தால் - ஒழுங்காக நெறிப்படுத்தினால் இது நமக்கு நன்மை செய்வதாகவே முடியும். இருப்பதை ஒழிக்க முடியாது என்றால் அதை நெறிப்படுத்துவதே உத்தமமானது.

தன்னைத்தானே நேசிக்கும்போது அதில் ஈகோ இருக்கிறது. ஆனால், வேறு பாதிப்புகள் வரும்போது ஈகோவின் இன்னொரு வடிவம் தலையெடுக்கும்.

ஈகோவின் வடிவங்களில் எது கெடுதியானது - எது நல்லது - எது ஆதரிக்கப்பட வேண்டியது - எது தவிர்க்கப்பட வேண்டியது என்ற பாகுபாடு தெரிய வேண்டும். முதலில் தான் என்ற ஈகோ முக்கியம். இது கர்வத்தை ஆதரிக்கும் பொருளில் அல்ல. ஈகோவின் மற்ற வடிவங்கள் 'தான்' என்ற உணர்வுக்கு மீறி வளர்ந்துவிடக் கூடாது. 'நம்மை விட இவை பெரிதல்ல' என்ற உணர்வுதான் ஒருவனைப் பாதுகாப்பாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்க உதவும். மற்ற விஷயங்களால் அவன் நிம்மதியைக் கெடுக்க முடியாது.

அதே சமயத்தில் நல்லவன் - ஒழுக்கமானவன் - பண்புள்ளவன் - இனிமையாகப் பேசிப் பழகுபவன் - கோபத்தைக் குறைத்தவன் போன்ற ஆக்கபூர்வமான வடிவம் கொண்ட ஈகோ ஒருவன் மனத்தில் பதிந்தால் அது நல்ல வடிவம் கொண்ட ஈகோ. தவறாகப் பேசினாலோ - நடந்து கொண்டாலோ 'நான் இப்படிச் செய்யலாமா?' என்று ஒரு ஈகோவின் குரல் ஒலித்தால் அது நன்மைக்குத்தான். ஏதாவது ஒன்று பாதிக்கலாமா?' என்று ஒரு ஈகோ கேள்வி கேட்டால் அதுவும் நன்மைக்குத்தான். நடைமுறை ரீதியாகப் பார்க்கையில், அகங்காரம் அல்லது ஈகோவை எதிர்ப்பதை விட அதற்கு நல்ல வடிவம் தந்து அதைச் செதுக்கி நமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்வதே சிறந்த வழி.





யோசிக்கப்படாத பாவங்கள்

பாவ-புண்ணியம் என்பதை அடிக்கடி மக்கள் பேசுவதைக் கேட்கிறோம். புண்ணியம் என்பது நல்ல செயல்கள் அல்லது தரும காரியங்கள் என்ற பொருளில் அறியப்படுகிறது. பாவம் என்றால் பொதுவாக நினைவுக்கு வருவது கொலை-கொள்ளை - போன்ற தீய செயல்கள். ஆனால், பாவம் என்பது இதுபோன்ற பெரிய தவறுகளை மட்டும்தான் குறிக்குமா என்று யோசிக்க வேண்டும்.

பலபேர் மேற்கூறியவற்றைச் செய்யாதிருப்பதன் மூலம் தாங்கள் பாவம் எதுவும் செய்யாதவர்கள் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். பாவம் என்பது என்ன என்று வரையறுக்க வேண்டும் என்றால் 'மற்ற மனிதர்களுக்கோ உயிர் களுக்கோ எந்த வகையிலாவது தீமை செய்தல்' என்று சொல்ல

லாம். இந்த இடத்தில் பாவம் என்பதற்கும் பலவீனம் என்பதற்கும் உள்ள வேறுபாட்டை உணர வேண்டும். மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல், சூதாட்டம் - போன்றவை பலவீனத்தின் காரணமாகத் தோன்றும் கெட்ட பழக்கங்கள். இது போன்ற கெட்ட பழக்கங்களின் மூலம் ஒருவன் தனக்குத் தானே கெடுதல் செய்து கொள்கிறான். இவற்றிலிருந்து ஒருவனைக் காப்பாற்றும் எண்ணத்திலேயே நம் முன்னோர்கள் - சான்றோர்கள் இவற்றை வன்மையாகக் கண்டித்தனர். சில நேரங்களில் பலவீனங்களே சில பாவங்களைச் செய்யத் தூண்டுதலாகவும் ஆகி விடுகின்றன என்பதும் இவற்றைக் கண்டிக்கக் காரணம்.

குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களை மட்டுமே பாவம் என்று கருதி அவற்றைச் செய்யாதவர்கள் தங்களைப் பாவம் செய்யாதவர்கள் என்று நினைக்கிறார்கள் அல்லவா? அது தவறான அபிப்ராயம். ஆனால், இதைப் பெரும்பாலும் பலரும் சிந்திப்பதில்லை. வேறு எத்தனையோ விதங்களில் பாவங்களைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

1. தங்களைவிட நிலையில் தாழ்ந்தவர்களை எகத்தாளமாகச் சிலர் பேசுவதுண்டு; அல்லது மனிதத் தன்மை இல்லாமல் நடப்பதுண்டு. 2. மற்றவர்கள் மனம் நோகும்படிச் சிலர் வார்த்தைகளை அள்ளிக் கொட்டுவதுண்டு. 3. ஒருவர் மீதுள்ள வெறுப்பின் காரணமாகவோ, அவசர புத்தியின் காரணமாகவோ அவர்கள் மீது அபாண்டமாகப் பழி போடுவார்கள் சிலர். 4. நன்றாக இருக்கும் சில உறவுகளைத் தங்கள் துர்புத்தியால் கெடுக்க முயல்வார்கள் சிலர். 5. ஆராயாமலும் தெளிவு பெறாமலும் மற்றவர்களைப் பற்றிய தவறான கண்ணோட்டத்தை வளர்த்துக் கொண்டு தங்களுக்குள்ளேயே அவர்களை வெறுப்பார்கள் சிலர். 6. மற்றவர்கள் அழிவைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் சிலர். 7. கெட்ட எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்பவர்கள் சிலர். 8. மற்றவர்களின் மகிழ்ச்சியையும் நிம்மதியையும் கெடுக்க முயல்வார்கள் சிலர். இத்தகைய சில உதாரணங்கள் எல்லாம் மனத்தினாலோ அல்லது பேச்சினாலோ பிறரைத் துன்புறுத்துபவை. இவற்றை எல்லாம் 'யோசிக்கப்படாத பாவங்கள்' என்று வகைப்படுத்தலாம். வழக்கமாக அறியப்பட்ட பாவங்கள் அநேகமாக உடலால் செய்யப்படும் வெளிப்புறச்

செயல்களைக் குறிப்பவை. அவற்றில் ஈடுபடுவோரை அடையாளம் காண முடியும்; திருத்தவும் முயற்சிக்கலாம். ஆனால், மனத்தளவில் பாவங்கள் செய்பவர்களை எப்படிக் காண்பது? எப்படித் திருத்துவது? இன்னும் சொல்லப்போனால், மனத்தளவில் பாவம் செய்யாமல் இருப்பதை உயர்ந்த நிலை என்று கூறலாம். மனிதன் தன்னுடைய தீய-தவறான எண்ணங்களின் மூலம் தன்னைச் சுற்றிக் கெட்ட அதிர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறான். எனவே, மனத்தளவில் ஒருவன் தூயவனாக இருப்பது அவசியம்.

யோசனை செய்யாமல் பட்டென்று அபாண்டமாக ஒருவர் மேல் கோள் சொல்வது, பழி கூறுவது, குற்றம் காண்பது - போன்றவை எல்லாம் மனத்தின் மூலம் செய்யும் பாவங்களில் அடங்கும். மனத்திற்குள் மற்றவரை அநியாயமாய் சபிப்பவன் தானே சபிக்கப்படுகிறான். மன ஆரோக்கியத்தைக் காப்பவன் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் காப்பவன் ஆகிறான்.

'உள்ளத்தால் உள்ளலும் தீதே; பிறன்பொருளைக்
கள்ளத்தால் கள்வேம் எனல்'

என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். ''பிறன் பொருளை அபகரிப்போம்'' என்று நினைப்பதே தவறு என்கிறார். எனவே, மனத்தளவில் பாவத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தால், அது உடல் அளவில் செய்யும் பாவத்தைத் தடுக்க உதவும்.

நம் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் ஒரு விளைவு இருக்கிறது. 'இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?' என்று நினைத்து எதையும் செய்யக் கூடாது. பாவம் என்றால் மிகப்பெரிய தவறுகள் மட்டுமே அந்தப் பட்டியலில் அடங்கும் என்ற எண்ணத்தைவிட வேண்டும். குறிப்பாக, மனத்தால் செய்யும் பாவங்களும் நாம் தவிர்க்க வேண்டியவை என்ற உணர்வு வர வேண்டும். அவ்வப்போது யோசிக்கப்படாத பாவங்கள் எவை என்று சிந்தித்து வர வேண்டும்.





மௌனம்

மௌனம் என்பது வாழ்க்கைக்கு நன்மை தரக் கூடியது. ஞானவளர்ச்சிக்கும் அவசியமானது. பெரிய ஞானிகள் தங்கள் வாழ்வில் நீண்ட நாட்கள் மௌனத்தைக் கடைப்பிடித்து வந்ததாகக் கூறுவார்கள். மௌனத்தைப் பற்றித் தெரிந்துக் கொள்ள விரும்புகின்றவர்கள் பேச்சைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பேச்சு வாழ்க்கைக்கு அவசியம் தான். ஆனால், அதைச் சரியான முறையில் - சரியான அளவுக்கு - சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்த வேண்டும். பேச்சு சிறப்பாக இருக்க வேண்டும். தர்ம நெறியோடு - பிறரைப் புண்படுத்தாமல் - வரையறைகளுடன் இருக்க வேண்டும்.

தவறான பேச்சுகளாலும் அளவுக்கு மீறிய பண்பாடற்ற பேச்சுக்களாலும் பிரச்சனைகள் அதிகமாகின்றன. உறவுகள் கெடு

கின்றன. நாக்கை அடக்கிப் பேச வேண்டும் என்பதைப் பல அறிஞர்கள் வற்புறுத்தி உள்ளனர். கீழ்க்கண்ட சில வாசகங்களைக் காண்போம்:

'நீண்ட நாவை உடையவர்கள் இளம்வயதிலேயே மரணத்தைத் தழுவுவார்கள்' - பாரசீகப் பழமொழி

'பாதம் இடறிறனால் பரவாயில்லை; நாவை மட்டும் இடறவிடாதே.' - எபிரேயப் பழமொழி

'மிகக் குறைவாகப் பேசுபவர்களே உலகின் மிகச் சிறந்த மனிதர்கள்' - ஷேக்ஸ்பியர்

'நூறு செத்த வார்த்தைகளைப் பேசுவதைவிட ஒரு ஜீவனுள்ள வார்த்தையைப் பேசுவது மேல்' - அறிஞர் பென்ஹாம்

'ஒவ்வொரு வார்த்தையும் நமது வாயினின்று பிறக்குமுன் செதுக்கிச் சீரமைக்கப்பட வேண்டும்.' - ஆலிவர் வென்டல் ஹோம்ஸ்

நம்முடைய திருவள்ளுவரும் பேச்சை எப்படிக் கையாள வேண்டும் என்று நிறையவே சொல்லி இருக்கிறார்.

'ஆக்கமும் கேடும் அதனால் வருதலாற்
காத்தோம்பல் சொல்லின்கண் சோர்வு'

என்ற குறளே உதாரணத்துக்கு ஒன்று.

இவ்வளவு தூரம் பேச்சைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டதனால் அதற்கு நேர்மாறான மௌனத்தைப் பற்றி இப்போது சிந்திக்கலாம்.

சாதாரணமாக லௌகிக ரீதியில் பார்த்தால் மௌனம் நமது உடலுக்கும் மற்ற புலன்களுக்கும் புத்துணர்ச்சியைத் தருகின்றது. நாக்கு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தால் பிற உறுப்புகளும் சமநிலை பெறுகின்றன. நம்முடைய சிந்திக்கும் திறன் பெருகுகின்றது. அதனால் நம் செயல்களும் சிறப்படைகின்றன. மிக அதிகமாகப் பேசுபவர்கள் சிந்திக்கும் திறனைக் கெடுத்துக் கொள்கின்றார்கள். வீண் பேச்சுக்களால் மனக்கசப்புகள் தோன்றுகின்றன. வீண் பேச்சானது பேசுபவனையும் பேச்சைக் கேட்பவனையும் ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பாதிக்கிறது. ஆக்கபூர்வமாக எதிலாவது ஈடுபட

விரும்புகின்றார்கள் - படைப்பாளிகள் போன்றவர்கள் எல்லாம் மௌனத்தின் மூலம் தங்கள் மனதை ஒரு முகப்படுத்தி வெற்றி காணலாம். அதிகமான அல்லது வீணான பேச்சு அவர்களுக்கு நல்ல பலனைத் தராது. அடிப்படையாக ஒன்றைச் சொல்ல வேண்டும் என்றால் பேச்சின் மூலம் வீணாகும் நமது உயிர்ச் சக்தியை மௌனத்தால்தான் ஈடுகட்ட முடியும். ஏனென்றால், அதிகமாகப் பேசப் பேச சக்திதான் விரயமாகிறது.

ஆன்மீக ரீதியாகப் பார்த்தால் மௌனத்தின் மூலம் தெளிவான ஞானம் கிடைக்கும். அகவாழ்க்கைக்குத் திறவு கோலாக இருக்கிறது மௌனம். ஆன்மீகப் பாதையில் சென்று வழிகாட்டும் ஆன்றோர்கள் மௌனத்தின் இன்றியமையாத தன்மையையும் அவசியத்தையும் எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். ஒரு நாளில் கொஞ்ச நேரமாவது மௌனமாக இருந்து பார்த்தால் நம் உள்ளே நிறைந்திருக்கும் பரம்பொருளுடன் ஒன்றிப் போக முடியும். மௌன நிலையில்தான் பரம்பொருளின் குரலைக் கேட்க முடியும். பேச்சினால் வரும் சத்தங்களில் இருந்து விலகி இருக்கும் போது ஆன்மீகச் சக்தியே நம்முன் உருவாகும். வாழ்வின் ஆழத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்கு மௌனம் உதவும். நம்முன்னே அமைதியான சூழ்நிலை ஏற்படும்போது மற்றவர்களால் நாம் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க நமக்கு ஒரு பாதுகாப்பே உருவாகும். மௌனம் அத்தகைய சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும். தட்சிணா மூர்த்தியின் தத்துவமே மௌனமாக உபதேசித்தல்தான். அருணகிரிநாதரைத் தடுத்தாட் கொண்ட முருகப்பெருமான் 'சும்மா இரு சொல்லற' என்று உபதேசித்தார். மௌனத்தில் மூழ்கியபின் - அதில் லயித்த பின் - அருணகிரிநாதருக்கு அனுபூதி ஞானம் வந்தது.

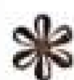
பின்னால் அதைப்பற்றிக் கூறும் அவர், 'சும்மா இரு சொல்லற என்றலுமே அம்மா பொருள் ஒன்றும் அறிந்திலனே' என்கிறார். அப்போது அது விளங்கவில்லையாம். மௌனத்தில் மூழ்கிய பின்னரே அது விளங்கியது. பல ஞானிக்ளிடம் சந்தேகங் களுடனும் பிரச்சனைகளுடனும் சென்ற சிலர் ஞானிகளின் மௌனமான அருட்பார்வையாலேயே சந்தேக நிவர்த்தி அடைந்துள்ளார்கள்; தீர்வுகளைக் கண்டுள்ளார்கள்.

தனிமைக்கும் மௌனத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. தனிமையில் இருப்பவர்கள் தாங்கள் தேடாமலே மௌன நிலையில் இருக்க வேண்டி வருகிறது. இன்னொரு வகையினர், குறிப்பிட்ட நாட்களில் மௌனம் கடைப்பிடிக்கின்றனர். நடைமுறை வாழ்க்கையின் நிர்பந்தங்களுக்கு ஏற்ப வாழவேண்டும் என்றால் முற்றிலுமாகவோ அல்லது அடிக்கடியோ மௌனம் கடைப்பிடிப்பது எத்தனை பேருக்கு சாத்தியமோ தெரியாது. ஆதலால் அளவாகப் பேசி - யோசித்துப் பேசி வீண்பேச்சுக்களை முடிந்த அளவு குறைத்துக் கொண்டாலே அதுவும் ஒருவித மௌனம்தான். மௌனம் அனுஷ்டித்துப் பழக்கப்படுபவர் களுக்குப் பேச்சில் இயல்பாகவே கட்டுப்பாடும் வரைமுறையும் யோசனையும் அமைந்துவிடும். மௌனத்தால் ஏற்படும் ஒரு நன்மை இது.

பகவத் கீதையில் கண்ணன் 'ரஹஸ்யங்களில் நான் மௌனம்' என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

தியானத்திலும் மௌனம் ஒரு தவிர்க்க முடியாத அம்சம் ஆகிவிடுகிறது. பேச்சின் மூலம் வெளிநோக்கிச் செல்லும் சக்தி மௌனத்தால் உள்நோக்கிச் செல்கிறது. சக்தி சேமிக்கப்படுகிறது. சில சமயங்களில் பேச்சுக்களால் சாதிக்க முடியாததை மௌனத்தால் சாதிக்க முடியும். ஒருவர் பேச்சுக்கு எதிர்ப்பேச்சாக எதையாவது பேசவேண்டும் என்ற வேகம் ஏற்படும்போது மௌனம் என்ற கொள்கை நம் நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தி நம் சகிப்புத் தன்மையை வளர்க்கிறது. நாம் பிறரால் பாதிப்பு அடையாமல் இருக்கப் பழக்குகிறது.

மௌனம் எல்லோருக்கும் தேவையான அமைதியைத் தருகிறது; ஆத்மாவின் ஆனந்தத்தை அறியத் துணைபுரிகிறது. மௌனத்தின் போது சிந்தனைகளை அலைபாயவிடாமல் ஜபம், தியானம், பூஜை ஆகியவற்றில் செலுத்துவது சிறப்பைத் தரும்.





43

ஆசையைப் பற்றிய தெளிவு

ஆசை... இது இல்லாதவர்கள் யார் என்று கேட்பார்கள். உண்மை தான்... ஆசைப்படுவது மனித இயல்புதான். அதில் தவறில்லை. ஆனால், ஆசையைப் பற்றி விரிவாகச் சிந்தித்தால் அதைப் பற்றிய தெளிவு நம்மை அதன் தீமைகளில் இருந்து காப்பாற்றும்.

'ஆசைதான் துன்பத்திற்குக் காரணம்' என்று கண்டறிந்தார் புத்தர். 'ஆசைக்கோர் அளவில்லை' என்றார் தாயுமானவர். திருமூலர் இன்னும் ஒருபடி மேலே போய் ''ஈசனோடாயினும் ஆசை அறுமின்...'' என்கிறார்.

ஆசை என்பது சிறுவயது முதற்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்ச மாய் வளர்கிறது. மனிதன் வளர வளர விதம்விதமாய் ஆசைகள் வளர்கின்றன. சில ஆசைகள் இயற்கையானவை. சில ஆசைகள் ரசனை உணர்வால் தோன்றுபவை.

சில ஆசைகள் தனிப்பட்டவை. அவற்றைப் பொதுமைப்படுத்த முடியாது. ஆசைகளால் அல்லல் படுபவர்கள் அதிகம். சில ஆசைகள் நிறைவேற, சில தியாகங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

ஆசைகள் ஆரம்பத்தில் ஓர் எண்ணமாய்த் தோன்றும். அவற்றை ஆராயாமல் உணர்ச்சி வசப்படுவதன் காரணமாய்ப் படிப்படியாக மனத்தில் இடம்பிடித்துக் கொள்ளும். மனிதனை அடிமைப் படுத்தும்; ஏக்கத்தை வளர்க்கும்; அமைதியைக் கெடுக்கும்; தவறு செய்யக் கூடத் தூண்டும்.

ஆசையின் இயல்பு என்னவெனில் ஓர் ஆசை நிறைவேறியதும் இன்னோர் ஆசையைக் கொண்டு வந்து நிறுத்தும். நிற்பது என்பதும் முடிவு என்பதும் இல்லாதது ஆசை.

சில பேர் எதைப் பார்த்தாலும் அது தங்களிடம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அழகான ஒன்றை ரசிக்கும் போது அந்தப் பொருளுக்கும் நமக்கும் இடையே நாகரிகமான தூரம் இருக்கிறது. ஆசை என்ற பெயரில் அதன் உரிமையாளனாய் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது அந்தத் தூரத்தின் நாகரிகம் போய்விடுகிறது.

தர்மத்துக்கு விரோதமான ஆசைகள் சில உண்டு. மனிதன் எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டியது இது போன்ற ஆசைகளிடத் தில்தான். ஆசைகளுக்கு எல்லை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டியது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு அவசியம் அவை தர்மத்தின் எல்லைக்குள்ளே இருக்க வேண்டும் என்பது.

பல பேருக்குத் தேவைகளும் ஆசைகளும் என்ன என்பது புரிவ தில்லை. தேவைகள் ஆசையாக மாறலாம்; ஆனால், ஆசைகள் தேவைகளாக மாறக் கூடாது. அப்போது தான் ஆசைகளின் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. தேவைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறுபடும்.

மற்றவர்கள் ஒன்றை வைத்திருக்கிறார்களே என்று நினைத்து நாமும் அதேபோல் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவது ஒருவிதமான தொற்று ஆசையாகும்.

சரி... ஆசைகளே இருக்கக் கூடாதா? ஆசைகள் விஷயத்தில் நம் கொள்கை எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்?

ஆசைகளைத் தராசில் நிறுத்துப் பார்த்துத்தான் மனத்தில் அனுமதிக்க வேண்டும். மன அடக்கம் இதற்குத் தேவை.

அவரவர்களின் நிலைக்கேற்ப சூழ்நிலைக்குத் தக்கவாறு தர்மத்தை மீறாத வகையில் - ஆசைகள் அமைய வேண்டும்.. ஆசைகள் அதிகரிக்கும் அளவுக்குப் பிரச்சினைகளும் அதிகரிக்கும்.

இன்னும் ஒரு முக்கியமான விஷயம்... நிறைவேறிய ஆசைகளில் மன நிறைவைக் கொள்ள வேண்டும். நிறைவேறாத ஆசையையே மனத்தில் நினைத்துக் கொண்டு வருந்தக் கூடாது. நிறைவேறிய வரையில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிதான் உற்சாகம் தருகிறது. அந்த உற்சாகத்தை நிறைவேறாத ஆசையைப் பற்றிய நினைவால் கெடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

ஆசையைப் பற்றிய ஓர் உண்மை என்னவென்றால் அதுவும் மாறும் இயல்புடையது; அதன் மறுபக்கத்தில் துன்பம் உள்ளது. அது ஒரு விலங்கைப் போன்றது. அனுபவ முதிர்ச்சியினால்தான் ஆசையைப் பற்றிய தெளிவு பெருகும். ஆசைப்படும் பொருள் எல்லாம் நன்மையைச் செய்யும் - இன்பம் தரும் என்று சொல்ல முடியாது.

அதே சமயத்தில் சில ஆசைகள் பாராட்டைப் பெறுவதோடு மற்றவர்க்கு நன்மையும் செய்கின்றன. ரசனையால் ஏற்படும் ஆசைகள் என்று சில உள்ளன. ஒரு படைப்பாளி, கலைஞன், சிந்தனையாளன் என்ற இவர்கள் எல்லாம் தங்கள் ரசனையால் சிலவற்றை உலகுக்கு அளிக்கிறார்கள். அவற்றினால் அவர்கள் நன்மையும் மகிழ்ச்சியும் அடைவதோடு, அந்தப் படைப்புகளை ரசிப்பவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறார்கள். இசை, கவிதை, ஓவியம், இலக்கியம், பிற படைப்புகள் எல்லாம் அந்தப் படைப்பாளிகள் ஆசையாய்த் தந்தவை. கல்வியிலும் அறிவிலும் ஆசை வைத்தால் அறிவாளிகள் உருவாகி சமூகத்துக்கும் நன்மை செய்கிறார்கள்.

ஆசைகளை மனிதன் எப்படிக் கையாள்கிறான் என்பதில்தான் அவன் புத்திசாலித்தனம் இருக்கிறது. தன்னல ஆசைகளைவிடப் பொதுநல ஆசைகள் உயர்ந்தவை.

ஆசைகள் அளவுக்கு மீறிப் போகும் போது - அல்லது வெறியாக மாறும்போது நம்மை ஏதாவது ஒரு விதத்தில் பாதிக்கின்றன. எனவே, மனத்தைச் சமநிலைக்குக் கொண்டு வருவது நல்லது.





தியானமும் அன்றாட வாழ்வும்

தியானம் என்பது ஞானத்தை அடையவும், ஆன்மிக வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடையவும் உள்ள ஒரு முக்கிய சாதனம். ஆத்ம ஞானத்துக்கு வழிவகுக்கும். ஆனால், அன்றாட வாழ்வில் தியானத்தின் பயனும் அவசியமும் என்ன என்று தோன்றுகிறதல்லவா?

மனிதனின் வாழ்வில் முக்கியப் பங்கு வகிப்பது மனம்தான். மனம் எப்படியோ அப்படித்தான் வாழ்வும். வாழ்வில் இன்பமும் துன்பமும் வருவது இயற்கைதான் என்றாலும், மனம் அவை வரும் போது எப்படி மாறுகிறது. எப்படி பாதிப்பு அடைகிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான் அவற்றின் தன்மை அமையும். மேலும், ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் தனியாக மன அமைப்பு (Mental Frame) என்று ஒன்று இருக்கிறது. அந்த மன அமைப்பில் அவனுடைய கொள்

கைகள், பார்வைகள், கண்ணோட்டம், விருப்பு வெறுப்புக்கள் ஆகியவை அடங்குகின்றன. இதைத் தவிர கோபம், வெறுப்பு, பாசம், அன்பு, இரக்கம் போன்ற பல குணாதிசயங்கள் வெவ்வேறு அளவில் கலந்திருக்கின்றன.

இந்த மன அமைப்பு, அனுபவங்களின் மூலமாக உருவாகிறது. அடிப்படையில் சிறுவயதில் இருந்தே அனுபவங்கள் மூலமாக ஏற்பட்ட மன அமைப்பு என்று ஒன்று உண்டு. அதுதான் மனிதன் வளர வளர மேலும் புது அனுபவங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு விரிவடைந்து புது வடிவம் பெறுகிறது.

ஆனால், இதிலே பிரச்னை என்னவென்றால், உள்மனம் அல்லது ஆழ்மனத்தில் கெட்டியாக ஒட்டிக் கொண்டுள்ள சில விஷயங்கள் மனிதனின் பின்புறத்தில் இருந்து கொண்டே இருக்கின்றன.

மனிதனுக்குப் பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, மன்னிக்கும் சுபாவம், பிறருக்குத் தீமை செய்யாதிருத்தல், பிறருக்கு நன்மை செய்தல், அடக்கம், அமைதி போன்ற குணாதிசயங்கள் அதிகமாக இருந்தால் அவன் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். அவன் நலத்துக்கும் அது நல்லது.

இந்த குணாதிசயங்களுக்கு மாறாகக் கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு, பிறருக்குத் தீமை செய்தல், பிறரைப் புறங்கூறுதல், சபித்தல் போன்ற பல விஷயங்கள் அவனுக்கு எதிரானவை களாகவும் தீமையையே தருகின்றவைகளாகவும் அமைகின்றன.

மனிதர்களில் பலர் அடிக்கடி, 'எனக்கு நிம்மதி இல்லை. நான் சந்தோஷமாக இல்லை' என்று குறைப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களில் பலர் 'இதற்குக் காரணம் என்ன?' 'ஏன் இப்படி இருக்கிறேன்?' என்று ஆராய்வதே இல்லை. சில குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் மனதை பாதிக்கக் கூடியவைதான் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆனால், எல்லா விஷயங்களுமே மனதைப் பாதிக்கக் கூடியவை என்று சொல்ல முடியுமா?

கவிஞர் கண்ணதாசன், 'மனித ஜாதியில் துயரம் யாவுமே மனதினால் வந்த நோயடா' என்கிறார்.

ஒரு பொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப
கோடியும் அல்ல பல.

என்று வள்ளுவர் சொல்கிறார். கோடிக்கணக்கான எண்ணங்கள் மனதில் உருவாகின்றன. ஆனால், அவற்றில் எந்த எண்ணங்களை எப்படி எடை போட வேண்டும். எவ்வளவு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும். இது போன்ற 'எண்ணங்களை எடை போடும் முறை' தேவைப்படுகிறது. இதுதான் 'எண்ண அலசல்'.

முதலில் குறிப்பிட்ட 'மன அமைப்பு' ஏராளமான எண்ணங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஆனால், 'மன அமைப்பு' மறுபரிசீலனை செய்யப்படுவதில்லை; ஆராயப்படுவதில்லை. இதன் காரணமாக, பெரும்பாலும் மாற்றமே இல்லாத ஒரு மன அமைப்புடன் மனிதன் வாழ்கிறான். அனுபவத்தின் காரணமாக, புத்திக் கூர்மை காரணமாகச் சிலர் மன அமைப்பில் மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன என்பது உண்மையே. என்றாலும், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளில் தங்களை மறந்து, புற உலகத்தில் தொடர்பு கொண்ட வெளிமனதின் மூலமாகவே வாழ்கின்றவர்கள் உள் மனதைக் கவனிக்கவோ, அதை அடிக்கடி மேற்பார்வை பார்த்து அதைச் சீர் செய்யவோ நினைப்பதே பலருக்கு முடியாததாக இருக்கிறது. இதன் விளைவாக, வாழ்க்கையின் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளை எதிர்கொள்ளும்போது அதற்குத் தேவையான பக்குவமும், செயல்பாட்டுத் திறனும் மனிதனுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

அன்றாட வாழ்வில் நமக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களால் நம் மனம் சில சமயங்களில் புண்படுகிறது. சிலருடைய பேச்சுக்கள் எரிச்சல் ஊட்டுகின்றன. சிலருடைய செய்கைகள் பாதிக்கின்றன. அமைதி போய்விடுகிறது. சிலர் இதுபோன்ற நேரங்களில் பாதிப்பை மறக்க முடியாத நிலையிலும் அதனாலும் பாதிப்பு தொடர்கிறது. மூச்சு மிகவும் ஏறி இறங்குகிறது. கோபமும், வெறுப்பும் அதிகமாகிறது.

இதன் மொத்த விளைவு சம்பந்தப்பட்டவருக்குத்தான். மனதில் வெறுப்பின் அலைகள் மிகுந்து விட்டால் உள்ளே உள்ள 'மன அமைப்பு' எதிர்மறையான மாற்றத்தை அடைகிறது. சம்பந்தப்பட்டவரால் முகத்தைப் புன்சிரிப்புடனோ, குதூகலமாகவோ வைத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. உள்மனத்தில்

அழுக்கான எண்ணங்கள் சேர்ந்து அது கெட்டுப் போகிறது. நம்மைச் சுற்றி உள்ள இடம் சுத்தமாக இருந்தால் மட்டும் போதாது. நம் உள்மனம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சரி. தியானத்தின் பங்கு என்ன?

தியானம் செய்யும்போது கண்களை மூடிக் கொள்கிறோம். அப்போது அவரவர் வழிமுறைக்கேற்பச் சிலர் புருவமத்தியின் மேல் கவனம் வைத்து 'உள்புறமாக அதை நோக்குகிறோம், அல்லது இஷ்ட தெய்வத்தின் உருவத்தை நிறுத்திப் பார்க்கிறோம். சிலர் தீபம் போன்ற வடிவத்தைத் தியானிக்கிறோம். இது தியான முறை. ஆனால், அதே நேரத்தில் மனமும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக் கிறது. எண்ணங்கள் பலவிதமாய் வந்து போய்க் கொண்டிருக்கின்றன.

மனதை அடக்குவது என்பது தியானத்தில் கட்டாயமான ஒரு அங்கமாகி விடுகிறது. தியானம் பழகுகின்றவர்களுக்கு ஆரம்ப காலங்களில் மனதின் ஓட்டங்களை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதே கூட ஒரு முக்கிய வேலையாக இருக்கும். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் உள் மனதில் மண்டிக் கிடக்கும் எல்லா எண்ணங்களும், நினைவுகளும், அனுபவங்களின் பாதிப்புக்களும் வெளியே வர ஆரம்பிக்கும். நம்மை நாமே பார்த்துக் கொள்ள கவனித்துக் கொள்ள, நல்ல சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். கண்களைத் திறந்து கொண்டு புற உலகுடன் தொடர்பு கொண்டு - புற உலகைப் பரர்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது நமக்கு வரும் நினைவுகளும், கற்பனைகளும், பாதிப்புக்களைப் பற்றிய சிந்தனைகளும் நம்மை ஆட்டிப் படைக்கும் அளவுக்குக் கண்களை மூடிக் கொண்டு தியானம் செய்யும் போது - மந்திரங்களை மானசீகமாக உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் போது நம்மை ஆட்டிப் படைக்க முடியாது.

அவற்றின் வீரியம் குறைகிறது. காரணம், தியான நிலையில் நாம் பெரும்பாலும் பார்வையாளராக மாறி விடுகிறோம். பாதிக்கப்பட்டவரின் நிலையிலிருந்து பாதிக்கப்பட்டவரின் ஒரு பார்வையாளராகத்தான் நாம் இருக்கிறோம். அப்போது, விழிப்பு நிலையில் படபடப்பும் ஆரவாரமும் கலந்திருந்த மனம் 'லேசாகி' விடுகிறது. மனத்தில் அமைதியான சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. அப்போது பிரச்னைகளையும் சம்பவங்களையும் விருப்பு வெறுப்பின்றி ஒரு நீதிபதியின் நிலையில் இருந்து அலசிப் பார்க்க

முடிகிறது. உள் மனத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு ஏற்படுத்தப் பட்டு, உள் மனதின் ரகசியமான உணர்வுகள், கொள்கைகள், சிக்கல்கள் யாவும் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. அப்போது நம்மைப் பற்றி நாம் நன்றாக அறிந்து கொள்ள நம்மீதே நாம் தீர்ப்புச் சொல்ல வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. 'இவ்வளவு பெரிய ஆழமான, எண்ணங் களின் குவியலா இங்கே இருக்கிறது!' என்று நாமே ஆச்சர்யப்படும் அளவுக்கு 'உள் மனதின் உலகம்' புலப்படும். 'நான்' என்ற அகங்காரத்தின் ஆட்டங்கள் தெளிவாகத் தெரியும்.

தியானத்திற்கு மற்றோர் துணையாய் அமைவது மௌனம். விழிப்பு நிலையில் அதிகமான பேச்சுக்களில் ஈடுபடுவதால், நம் உள்ளே என்ன இருக்கிறது என்பது நமக்கே தெரியாமல் போகிறது. ஆனால், தியானத்தில் மௌனமும் ஒரு முக்கியமான நிபந்தனையாக அமைவதால், மௌனத்தினால் கிடைக்கக் கூடிய நன்மைகளும் கிடைக்கும். நினைத்ததை எல்லாம் தோன்றுவதை எல்லாம் பேசி விடுவதால் நமக்குப் பேச்சில் கட்டுப்பாடும் நிதானமும் தவறுகின்றன. இதன் பலனாகவும் நாமே பல பிரச்னைகளுக்கும் பாதிப்புகளுக்கும் காரணம் ஆகி விடுகிறோம்.

இவை எல்லாம் தியானத்தில் நமக்கு நிர்பந்தமாய் அமையும் மௌனத்தின் மூலம் பரிசீலிக்கப்பட்டு, சல்லடை போல் சலிக்கப் பட்டு, நம் உள் மனதின் திறமைகளை வளர்த்து அதை நேராக்கு கின்றது. தியான நேரங்களில் உள்மனதுடன் ஏற்படும் நேரடி சந்திப் பின் மூலம், இனிவரும் காலங்களில் இப்படி இருக்க வேண்டும். இப்படி இருக்கக் கூடாது. இது நம் தவறு. இதை நான் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பது போன்ற தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் உள் மனதின் ஒத்துழைப்பின் மூலம் செயல்படுத்தவும் முடிகிறது.

நம் உள்ளே நாமே அறியாமல் பரவியுள்ள ஆனந்த மயமான அமைதியை உணர முடிவதும் தியானத்தினால் தான். 'இவ்வளவு பரபரப்பான உலக சத்தங்களின் நடுவில் இப்படி உள்ளேயே ஒரு அமைதிப் பூங்காவா?' என்று நம் புருவங்களை உயர்த்த வைப் பதும் தியானம்தான். எவ்வளவு அற்பத்தனமாக அற்பத்தனமான விஷயங்களுக்காக நம் மூளையைக் கசக்கிக் கொண்டு நம் மனத்தின் அமைதியைக் கெடுத்துக் கொண்டோம் என்று உணர வைப்பதும் தியானம்தான்.

தியானம் பயிலும்போது, மூச்சின் ஓட்டமும் சீராக்கப் படுகிறது. இயற்கையாகவே 'மூச்சுப் பயிற்சியும்' ஏற்படுகிறது. மூச்சை உற்றுக் கவனிக்க ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கிறது. சாதாரண மாக, விழிப்பு நிலையில் மூச்சை உற்றுக் கவனிக்க முடிவதில்லை. நம் மனமும் மூச்சும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. மூச்சை உற்றுக் கவனிக்கக் கவனிக்க மனதின் அலைபாயும் வேகம் கட்டுப்படுகிறது. எனவே, அதுவும் நன்மைதான்!

தியான நிலையில் நல்ல ஆரோக்கியமான, புனிதமான எண்ணங்களுக்கு இடம் தருவதன் மூலம் உள்மனமும் நல்ல நிலை அடைகிறது. மன உளைச்சல் குறைகிறது.

சரி அன்றாட வாழ்க்கைக்கு தியானம் உதவாதா என்று கேட்கத் தோன்றும். ஆம்... நம் உள்மனம் நம் பின்னால் இருந்து கொண்டு செயல்படும் மன அமைப்பு, தியானத்தின் மூலம் அவ்வப்போது கண்காணிக்கப்படுவதால், நம் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான அளவுக்கு நம் உள்மனம் மாறுவதால் வாழ்க்கைக்கே-நம் கண் முன்னால் தெரியும் இந்தப் புற உலக லௌகீக வாழ்க்கைக்கே தியானம் உபயோகமானதுதான். வெளி உலகில் மனிதன் மாற வேண்டும். திருந்த வேண்டும் என்றால் அவனுடைய உள்மனதின் அமைப்பு மாற்றம் அடைந்தால்தான் முடியும். அறிவுரைகளைக் குறிப்பிட்ட சிலர் அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் பக்குவம் கொண்டுள்ளனர். ஆனால், எல்லோருக்கும் இது சாத்தியம் ஆவதில்லை.

தியானம் என்பது மோட்சம் அடைவதற்கு மட்டும் அல்ல. அன்றாட வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்துவதற்கும் - மனித உறவுகளைச் சரியாக வைத்துக் கொள்வதற்கும், பிரச்னைகளின் பாதிப்பால் மனத்தின் சமநிலையை இழக்காமல் இருக்கவும், கூடியவரை மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் இருப்பதற்கும் கூட தியானம் உதவுகிறது. வியாபாரத்தில், அலுவலகத்தில், தொழிலில், படிப்பில் என்று எல்லா நிலைகளிலும் தியானப் பயிற்சி நல்ல பலன்களைத் தரக்கூடியது. ஒருவருடைய ஆளுமை வளர்ச்சிக்கும் (Personality Development) தியானம் உதவி செய்கிறது. நம்மைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள தியானம் பயன்படுகிறது.





வாழ்வு சிறக்க மன அடக்கம்

'மனஅடக்கம்' என்ற வார்த்தையைக் கேட்டாலே பலரும் அது சந்நியாசிகளுக்கும் ஞானிகளுக்கும் சம்பந்தம் உடையது - தங்களுக்குச் சம்பந்தம் இல்லாதது என்று நினைக்கிறார்கள். காவி உடை அணிந்தவர்களுக்குத்தான் மன அடக்கம் அவசியம் என்பதல்ல. சந்நியாசிகள் துறவு மேற்கொள்வதால் மனஅடக்கத்தின் அளவு மிகமிக அதிகம் தேவைப்படும். அவ்வளவுதான். அதேபோல் மன அடக்கம் என்பது ஏதோ தத்துவம் பேசுபவர்களைச் சார்ந்தது என்று ஒதுக்கப்பட வேண்டிய விஷயமும் அன்று.

அன்றாட வாழ்க்கைக்கே மன அடக்கம் இன்றியமையாதது என்பதுதான் நிஜம். இல்லறத்தில் இருப்பவர்களுக்கு - மனப்பக்குவத்தைச் சோதிக்கும் சவால்களும் சோதனைகளும் நிறையவே

உண்டு. பல மனிதர்களோடு பழகுவதும் தொடர்பு கொள்வதும் மனிதர்களுக்குத் தவிர்க்க முடியாதவை. மேலும், வாழ்க்கையில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் துன்பங்களும் பிரச்சினைகளம் வருகின்றன. மனஅடக்கம் இருந்தால்தான் சூழ்நிலைகளை எதிர்கொள்ள முடியும். பொறுமையும் சகிப்புத்தன்மையும் மனஅடக்கத்தால் தான் கிடைக்கும்.

மனஅடக்கம் உள்ளவர்கள்தான் வாய் அடக்கம் உள்ளவர் களாய் இருக்க முடியும். வாய் அடக்கம் இருந்தால்தான் நல்லது. யோசிக்காமல் பேசுவதால்தான் பல பிரச்சினைகள் வருகின்றன; உறவுகள் கெடுகின்றன.

மனத்தை அடக்கத் தெரியாதவர்கள் ஒழுக்கக் குறைபாடுகளை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள்; தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமை ஆகிறார்கள். இதுபோல் மனத்தைக் கட்டுப்பாடில்லாமல் விடக்கூடாது என்பதை வற்புறுத்துவதற்காகத் தான் திருவள்ளுவர்,

'சென்ற இடத்தால் செலவிடா தீதுஒரீஇ
நன்றின்பால் உய்ப்பது அறிவு'

என்கிறார். சமுதாயத்தில் தவறுகள் நடப்பதற்கும் தனிமனிதன் மனஅடக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறாமல் இருப்பதும் ஒரு காரணம். தன் மனம் போன போக்கில் செயல்படுவதால் தான் நல்லது - கெட்டது, சரி - தவறு என்பதைப் பற்றிய விசாரம் இல்லாமல் போகிறது.

முக்கியமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால், மனஅடக்கம் இல்லா தவர்கள் நிம்மதியாக இருக்க முடியாது. எதையாவது நினைத்துக் கொண்டு கடுகையே மலையாக்கித் தங்களுக்குள்ளேயே புழுங்கிக் கொண்டிருப்பார்கள். மனத்தை அடக்கப் பழகாததுதான், தங்களுடைய குழப்பத்திற்குக் காரணம் என்று கூட இவர்களுக்குப் புரியாது.

பல்வேறு எண்ணக் குவியல்களின் நடுவில் சிக்கித் திணறும் இவர்கள், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி அதன் செயல்பாட்டுக்கு ஒரு வரையறை வகுத்துக் கொண்டால் நிம்மதியாய் இருக்கலாம்.

சாதனை செய்பவர்களைப் பற்றி அடிக்கடி கேள்விப்படு கிறோம். அவர்களை வெளியில் நாம் பார்ப்பது தான் நமக்குத்

தெரிகிறது. அவர்கள் பின்னால் எத்தனை மன அடக்கம் மன ஒருமைப்பாடு இருந்திருந்தால் அவர்கள் இப்படியெல்லாம் செய்திருக்க முடியும் என்று எண்ணிப் பார்க்கிறோமா?

சூழ்நிலைகளின் பாதிப்பையும் மற்ற மனிதர்களின் தவறான பேச்சுகளையும் செய்கைகளையும் அலட்சியம் செய்துவிட்டுத் தங்கள் செயலில் கவனமாய் இருப்பவர்கள்தான் வாழ்வில் முன்னேறுவார்கள்; சாதிப்பார்கள். மன அடக்கம் இல்லாதவர்கள் தங்கள் காரியத்தில் கவனம் செலுத்த முடியாது.

தங்களைத் தாங்களே பரிசோதித்துக் கொள்ளும் பழக்கமும், தேவையான அளவுக்கு அறிவைப் பயன்படுத்தும் வழக்கமும் மனஅடக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு இல்லாது போகும். ஒருவன் முதலில் தன்னை நன்றாய்ப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு தான் பிறரைப் புரிந்து கொள்ள முடியும்; சமாளிக்க முடியும்.

ஆன்மிக வாழ்விற்கு மனஅடக்கம் மிகவும் அவசியம் என்று சொல்லத் தேவை இல்லை. வேதாந்த அறிவுக்கும் ஆத்ம ஞானத்திற்கும் மனஅடக்கம் முக்கியமான நிபந்தனை. இது ஞானிகளின் உபதேசம்.

சரி... மனஅடக்கம் எப்படிக் கைகூடும்? அதை அடைய என்ன வழி? கஷ்டப்பட்டுப் போராடி மனத்தை அடக்குவதுதான் முதலில் தோன்றும் எண்ணம். பழக்கத்தாலும் மனஅடக்கம் வரும் என்பது ஒருபுறம் இருக்கட்டும். அதைவிட தன் மனதைத் தானே ஒருவன் கவனித்தால் அது அவனுக்கே ஒரு புது அனுபவமாகத் தெரியும். 'எனக்கு இப்படியெல்லாம் தோன்றுகிறதா?' என்று தன்னைத் தானே ஒருவன் ஆச்சரியமாகப் பார்க்க நேரிடும். அந்த சுயகவனிப்பு நாளடைவில் அவன் மனத்தின் ஓட்டத்தை வெளிப் படுத்தும் தேவைக்கு மட்டுமே செயல்படத் தூண்டுகோலாய் இருக்கும்.

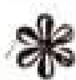
இந்த அனுபவத்தைக் காலப்போக்கில் உணர்ந்தவன் தன் நிம்மதியைப் பெருக்கிக் கொள்வான். வீணான எண்ணங்கள் குறையத் தொடங்கும்.

இன்னொன்று, மனத்தைக் காலியாக வைக்கக் கூடாது. 'காலியான மனது சாத்தானின் தொழிற்சாலை' என்பது ஆங்கிலப்

பழமொழி. எனவே, மனத்தைத் திசை திருப்பி, வேறு நல்ல விஷயங்களால் அதை நிரப்ப வேண்டும்.

இதைத்தவிர, தியானம், ஆத்மவிசாரம் போன்ற வழிகளில் மனம் அடங்கச் சாத்தியக் கூறுகள் நிறைய உள்ளன.

முற்றிலும் மனம் அடங்கி, மோன நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்ற எல்லைக்குப் போக முடியாவிட்டாலும், வாழ்க்கையின் வெற்றிக்குத் தேவையான அளவு மன அடக்கத்தை ஏதோ ஒரு வழியில் பெற வேண்டும். அது வாழ்க்கைக்கு உதவும்.





மன அமைதி தரும் மருந்து

சிலரைப் பற்றி மற்றவர்கள் சொல்லும்போது, 'அவர் ஒரு வறட்டுத் தத்துவம் பேசுபவர்' என்று விமர்சனம் சொல்வார்கள். பொதுவாகவே தத்துவம் என்றால் வாழ்க்கைக்குப் பொருந்தாதது - அல்லது வாழ்க்கைக்கு அப்பாற் பட்டது என்ற எண்ணம் தான் பலருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், தத்துவம்தான் வாழ்க்கையோடு பொருந்துவதாகவும், வாழ்க்கைக்கு அப்பாற்பட்டதாகவும் இருக்கிறது.

ஒரு சாதாரண மனிதன் வாழ்க்கையைப் பார்ப்பதற்கும் தத்துவக் கண்ணோட்டம் கொண்ட ஒருவன் பார்ப்பதற்கும் வேறுபாடு உள்ளது. சாதாரண மனிதர்கள் தங்கள் அகங்காரத்தைச் சுற்றியும் குறுகிய கண்ணோட்டத்திலும் மட்டுமே வாழ்வின் பல்வேறு அம்சங்களையும் அணுகுகிறார்கள். தத்துவவாதிகளோ ஆழமாகவும்

விரிவாகவும் சிந்திக்கிறார்கள். இதனால், சாதாரண மனிதர்கள் உணர்ச்சிவசப்படும்போதோ - அல்லது பாதிக்கப்படும்போதோ தத்துவவாதிகள் ஓரளவுக்காவது அமைதியாக இருக்கிறார்கள்.

மனிதர்கள் பொதுவாக இன்பத்தையே விரும்புகிறார்கள். எனவே, இன்பம் வரும் போது துள்ளிக் குதிக்கிறார்கள்; துன்பம் வந்தால் துவண்டு போகிறார்கள்.

துன்பமும் இன்பத்தோடு சேர்த்தே அனுபவிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்ற விதத்தில் எவரும் நினைப்பதில்லை. எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறவில்லை என்றாலோ - எதிர்பார்க்கும் அளவுக்குப் பிற மனிதர்கள் நடந்து கொள்ளவில்லை என்றாலோ - ஏமாற்றம் என்று தங்களைத் தாங்களே நொந்து கொள்கிறார்கள். அல்லது பிறரைக் குறை கூறுகிறார்கள்.

'நடைமுறை வாழ்க்கைக்குத் தத்துவவாதிகள் லாயக்கில்லை' என்று கூட ஒரு விமர்சனம் உண்டு. ஆனால், உண்மையாகப் பார்த்தால் தத்துவவாதிகளின் சிந்தனையானது நடைமுறை வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கும் சீரான ஓட்டத்திற்கும் சாதகமாகவே இருக்கும். அவர்களுடைய அணுகுமுறையில் நிதானமும் எதையும் அலசிப் பார்க்கும் தன்மையும் இருப்பதால் மற்றவர் களைவிட அவர்கள் அதிகத் தகுதி படைத்தவர்கள் என்றே சொல்ல வேண்டும். துன்பங்கள், பிரச்சினைகளுக்குப் பெரும்பாலான காரணங்கள் மனத்தின் கோட்பாடுகளே.

தத்துவவாதியின் கோட்பாடு, சாதாரண மனிதனின் கோட் பாட்டைவிட உயர்ந்து நிற்கிறது. தத்துவவாதி மனத்திற்கு அப்பால் சென்று மனத்தை அறிபவன். சாதாரண மனிதன் மனத்தின் எல்லைக்குள்ளேயே சுற்றுபவன்.

தத்துவம் பேசுபவர்கள் வாழ்க்கையை அழகை ரசிக்கத் தெரியாதவர்கள்; சிரிக்காமல் 'உம்' என்று முகத்தை வைத்திருப் பவர்கள் என்று இன்னொரு கருத்து இருக்கிறது. ஆனால், ரசித்துக் கொண்டே ரசனைக்கு வெளியே நின்று விலகிப் பார்க்கவும் தெரிந்தவர்கள் அவர்கள் என்பது இன்னோர் உண்மை. ஒரு சாதாரண மனிதன் ஆசைகளை வளர்த்துக் கொண்டு அவற்றில் மூழ்கும் போது, ஆசைகளையும் ஒரு பார்வையாளனாகப் பார்த்துக் கொண்டு அவற்றைத் தாண்டிச் செல்லும் நிலையைப் பற்றி எண்ணுகிறான் தத்துவவாதி.

பிழைக்கத் தெரியாதவர்கள் என்றும் தத்துவவாதிகள் பேர் வாங்குகிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் அறியாமலே, பிழைக்கத் தெரிந்த பல நல்ல இயல்புகள் அவர்களிடம் உள்ளன. அவர்கள் இயல்பாக வாழ்வை எடுத்துக் கொள்வதால் சூழ்நிலைகள் - பிற மனிதர்கள் காரணமாக அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை. பிற மனிதர்கள் பொருட்டு அளவுக்கு மீறி எண்ணங்களை வீணாக்குவதில்லை. பிற மனிதர்களின் இயல்புகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். தோல்வி - ஏமாற்றம் போன்றவற்றை ஜீரணித்துக் கொள்வதில் சாதாரண மனிதர்களைவிடக் கொஞ்சம் மேம்பட்டு நிற்கிறார்கள்.

தத்துவம் பேசுபவர்கள் விரக்தியில் அப்படிப் பேசுகிறார்கள் என்று சிலர் சொல்வதுண்டு. அனுபவத்தின் அடிப்படையில் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களைத்தான் தத்துவம் என்ற வடிவத்தில் தத்துவவாதிகள் கூறுகிறார்கள்.

'எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது' என்று தங்களைத் தேற்றிக் கொள்ள அவர்களால் முடியும். சராசரி மனிதர்களுக்கு அது முடியாது.

வாழ்வின் நிலையாமை, தத்துவ உள்ளம் கொண்டவர்களை ஏதோ ஒரு பெரிய இலக்கை நோக்கி நடக்க வைக்கிறது. காலம் வீணாகிவிடக் கூடாது என்ற உணர்வைத் தருகிறது. சாதாரண மனிதர்களுக்கு வாழ்க்கை ஒரு பொழுதுபோக்குக் களமாக இருக்கிறது. தத்துவவாதிகளுக்கோ நிலையற்ற சின்னச் சின்ன நிகழ்வுகள் - பேச்சுக்கள் இவற்றில் எல்லாம் தங்கள் கவனம் சிதறிவிடாமல் நிலையான - பெரிய இலக்கை அடைவது தள்ளிப் போய்விடும் என்ற விழிப்புணர்ச்சி இருக்கிறது.

சாதாரண மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் அளவுக்குத் தத்துவ மனம் கொண்டவர்களுக்குப் பதற்றம் ஏற்படுவதில்லை. சாதாரண மனிதர்கள் கற்பனைகளில் மூழ்கிச் சிக்கிக் கொள்கிறார்கள். தத்துவவாதிகள் நிஜத்தைப் பார்க்கிறார்கள்.

நகைச்சுவை உணர்வைப் போல் தத்துவ உணர்வும் மனத்தை இலேசாக்கி அமைதிப்படுத்தும் மருந்தாக உள்ளது.





47

பக்தியும் ஞானமும்

பலபேருக்கு பக்தி என்றாலோ - ஞானம் என்றாலோ 'இது நமக்கு எதற்கு?' என்றும், 'வயதானவர்களுக்குத் தானே இவை தேவை?' என்றும் தோன்றும். பக்தியும் ஞானமும் வாழ்க்கையுடன் என்ன தொடர்பு கொண்டவை? வாழ்க்கையில் அவற்றின் பங்கு என்ன? - இவையெல்லாம் அறிந்து கொள்ளப்பட வேண்டியவை. நம் வாழ்க்கைக்கு சம்பந்தப்படாதவை என்று இவற்றை ஒதுக்கிவிட முடியாது.

முதலில், வாழ்க்கை என்பது என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். வாழ்க்கை என்பது ஒரு புனிதப் பயணம். இதில் ஒரு பயணியாய் வரும் மனிதன், வழியில் பார்ப்பதை எல்லாம் ஒரு பார்வையாளனாக இல்லாமல், அவற்றையே தன் லட்சியமாய் நினைத்து விடுவதுதான் அவன் செய்யும் தவறு. அந்தத் தவறுதான்

அவன்படும் துன்பங்களுக்குக் காரணம். மனிதனின் லட்சி. ும், நிலையான உண்மையை அறிவதே. உலக வாழ்க்கையும் அதில் கிடைக்கும் அனுபவங்களும் அதற்கு உதவுவதற்காக அவனுக்குத் தரப்பட்ட வாய்ப்புகள். படிப்படியாக ஏற்படும் அனுபவங்கள் மனிதனைப் பக்குவ நிலைக்கு உயர்த்தும் தன்மை கொண்டவை.

இந்த நிலையில், மனிதன் உலக வாழ்க்கையில் தன்னை மூழ்க வைத்து அதில் தன்னை முழுவதும் இழப்பதால் தன் பிறப்பின் நோக்கத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாமல் போகிறது. மேலும், லௌகீக வாழ்க்கை தரும் துன்பங்களை அனுபவித்துத் தன் மனநிம்மதியை அடிக்கடி இழக்கிறான் மனிதன். உலகப் பொருள்கள் மூலம் - சாதனைகள் மூலம் தனக்கு அமைதி கிடைக்கும் என்று அறியாமையால் நினைக்கிறான். ஆனால், அது சரி அல்ல என்று அவனுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆசை-பற்று போன்ற உலக வாழ்வின் பல விஷயங்கள் ஒரு வலையாய்ப் பின்னித் தன்னை சிக்க வைக்கப் பார்க்கின்றன என்பதை உணரும் மனிதனுக்கு மருந்தாகவும் உகந்த வழியாகவும் அமைவதே பக்தியும் ஞானமும் ஆகும். இது எப்படி என்று பார்ப்போம்.

பக்தி என்பது மனிதன் லௌகீக வாழ்க்கையில் வெளிப் படுத்தும் உணர்ச்சிகளை தெய்வத்தை நோக்கிச் செலுத்தும் வடிகால் ஆக்குகிறது. படைத்தவன் - எல்லா சக்திகளுக்கும் சக்தியாய் இருப்பவன் - எல்லாம் அறிந்தவன் என்றெல்லாம் தோன்றும். இறைவன்மேல் நம்பிக்கையை வைக்கும் மனிதன், தன் மனத்தின் போக்கை உலகத்திலிருந்து மாற்றி, பக்தி என்ற நிலைக்குச் செல்கிறான். அப்போது அவனுடைய பற்று துன்பம் தரும் உலகப் பொருள்களிடமிருந்து விலகி, நிலைத்த இன்பம் தரும் இறைவன் மேல் சென்று விடுகிறது. அந்த நிலையில்தான், கடவுளுக்குத் தன்னைத் தொண்டனாக - காதலியாக - தாயாக - நண்பராக என்றெல் லாம் பல கோணங்களில் மனதைத் திருப்பி விடுகிறான். பக்திச் சுவையில் ஈடுபடுபவன் இந்த உலகப் பொருள்களின் பாதிப் பிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்கிறான். நிலையற்ற வாழ்க்கையில் நிலையான தெய்வத்தின்மேல் ஈடுபாடு கொள்வது சரி என்று உணர்கிறான்.

ஞானமும் வேறுவிதத்தில் மனிதனுக்கு வழிகாட்டும் விளக்காக அமைகிறது. உண்மை எது? பொய் எது? நிலைத்தது எது? நிலையில்லாதது எது? என்ற பகுத்தறிவைத் தூண்டிவிட்டு, மனிதன் உண்மையை அறிய உதவுகிறது. உடல், மனம், புலன்கள் போன்ற இவற்றால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு உலக மாயையில் சிக்கும் மனிதன், 'தான் யார்?' என்பதை உணர முடிகிறது. தான் உடல் அல்ல - மனம் அல்ல - புலன்கள் அல்ல - அழியாத ஆத்மாவே தான் என்று உணரும் போதுதான் ஞானம் முழுமை அடைகிறது.

பக்தியும் ஞானமும் என்ன வேலையைச் செய்கின்றன என்று பார்த்தால் சில விஷயங்கள் நமக்குத் தெரிய வருகின்றன. உணர்ச்சிகளையும் சிந்தனையையும் மிக மிக உயர்ந்த ஒரு இலக்கை நோக்கிச் செலுத்துவது மனிதனிடம் ஏற்படும் மாற்றம். இந்த மாற்றத்தினால் என்ன நடக்கிறது தெரியுமா?

உலக விஷயங்களுக்காகத் தன்னை ஒரு மனிதன் மனத்தளவில் வருத்திக் கொள்வதும் பாதிப்பு அடைவதும் குறைந்து போகின்றன? எதற்கு - எவ்வளவு முக்கியத்துவம் தர வேண்டும் என்று தன் கவனத்தின் அளவை மனிதன் நிர்ணயிக்க முடிகிறது. வாழ்க்கைப் பயணத்தின் வழியில் கிடைக்கும் அனுபவங்களில் தன்னை இழக்காமல் - அவற்றிலிருந்து ஞானத்தை அடைந்து தன் பிறப்பின் நோக்கத்தை அடைய மனிதனுக்குப் பெரும் உதவி செய்பவையே பக்தியும் ஞானமும் உணர்ச்சிகளும் சிந்தனைகளும் உலக விஷயங்களிலும் லௌகீக ரீதியாகவும் அதிகமாகத் திருப்பிவிடப் படுவதைத் தடுத்து - நிலைத்த உண்மையைத் தேடும் ஈடுபாட்டை வளர்ப்பதே பக்தியும் ஞானமும் செய்யும் பணி.





பற்றைப் பற்றாது விடுவோம்!

ஞானிகளும் மகான்களும் அடிக்கடி தங்கள் உபதேசங்களில் 'பற்றைவிட வேண்டும்' என்று சொல்கிறார்கள். அல்லது வேறு விதமாகச் சொல்லும்போது, 'இந்த உலகில் எதுவும் நிலையானதல்ல. எனவே, பற்று வைக்கக் கூடாது' என்பார்கள். பலருக்கு இந்த உபதே சங்களைக் கேட்கும்போது, உல கத்தை வெறுக்கச் செய்வதாகவும், துறக்கச் செய்வதாகவும் தோன்றும்.

நடைமுறை வாழ்க்கையில் எல்லோரும் பற்றைவிட்டு விட வேண்டும் என்பது யதார்த்தத் துக்குப் பொருந்தாது. அது தேவை யும் இல்லை. எல்லோரும் எதுவும் வேண்டாம் என இருந்துவிட்டால், உலகம் எதற்கு என்று கேள்வி எழுகிறது அல்லவா? ஆகவே, பற்று விஷயத்தில் ஒரு தெளிவான பார்வை நமக்குத் தேவைப் படுகிறது.

பற்று என்பது என்ன? அது ஒரு விலங்கு அல்லது பந்தம். இது எந்த விஷயத்திலும் - எந்தப் பொருளிலும் ஒருவருக்கு வரலாம். பற்று என்பது ஆழமாக மனத்தில் பதிந்து மாயையாய் மனிதர்களை ஆட்டிப் படைக்கிறது என்பதே சான்றோர்கள் கூற்று. பற்றை வைத்தவர்கள் அந்தப் பொருள்களை இழந்தால் மகிழ்ச்சியை இழக்கிறார்கள். வீடு, மரம், கலைப்பொருள், ஆடம்பரப் பொருள். இன்னும் பிற பொருள்கள் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஒரு மனிதனின் மகிழ்ச்சி எப்படி வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் இவற்றால் பாதிக்கப்படலாம். காரணம், எந்தப் பொருளுமே அதை அடையும் போதுதான் அதிக மகிழ்ச்சி தரும். அதில் பற்று வைக்க ஆரம்பித்த பின், அதன் பொருட்டு மகிழ்ச்சி கெடவும் வாய்ப்புள்ளது. பற்று வைக்கும் பொருளை முதலில் மனிதன் பிடிதுக் கொள்கிறான். பிறகு அது அவனைப் பிடித்துக் கொள்கிறது. பற்று வைக்கும் பொருளை இழந்தால் மட்டுமல்ல, அதற்கு சிறிய பாதிப்பு வந்தாலும் பற்று வைத்தவன் மனம் அமைதியை இழக்கிறது.

எனது என்னுடையது என்ற எண்ணம், பற்றினால் வரும் பலவீனம். என்னிடம் அது இருக்கிறது. இது இருக்கிறது, இதற்கு நான் சொந்தக்காரன்... என்ற மனோபாவம் அகங்காரத்தை வளர்க்கிறது.

அதற்கடுத்தபடியாக, மற்றவரிடம் இருக்கும் பொருள்களுடன் தன் பொருள்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, யார் பெரியவன் என்று மதிப்பிடும் பழக்கம் வருகிறது. இன்னொருவரிடம் போட்டி போடும் குணம் வருகிறது. ஆசையால் பொருளை அடைகிறோம். பின் பற்று வருகிறது.

வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கான உபாயமே 'பற்றற்றிரு' என்ற உபதேசத்தில்தான் உள்ளது. எந்தெந்தப் பொருள் மீது ஒருவன் பற்றை விடுகிறானோ, அந்தந்தப் பொருளால் அவனுக்குத் துன்பம் இல்லை என்கிறது திருக்குறள்.

அப்படியானால், துறவு மனப்பான்மையுடன் வாழ முடியுமா? எதையும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாதா? அது உலக வாழ்க்கையில் இயலுமா? என்ற கேள்விகள் பலர் மனத்திலும் எழக்கூடும். துன்பப்படும் அளவுக்குப் பற்று வைக்காத பட்சத்தில்

துறக்க வேண்டியதில்லை. பற்றைவிட வேண்டும் என்று தான் சொன்னார்கள். பொருள்களையும், மனிதர்களையும், உறவு களையும் விட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை.

அதாவது, பற்று என்பது நம்மைப் பற்றாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றபடி எதுவும் மாற வேண்டாம். எல்லாம் அப்படியேதான் இருக்கும். மனத்தின் கொள்கை மட்டுமே மாற வேண்டும்.

எந்தப் பொருளுக்கும் உரிமையாளனாக இருப்பது ஒரு சாதனை அல்ல. அந்தப் பொருளினால் மகிழ்ச்சி கெடாமல் இருக்கப் பழகிக் கொள்வதே சாதனை.





உண்மையான ஆன்மிக உணர்வு

ஆன்மிக நெறியில் வாழ்வது என்ற கொள்கை அடிக்கடி பேசப் படுகிறது; வற்புறுத்தப்படுகிறது. உண்மையில் உயர்ந்த ஆன்மிக நெறியில் வாழ்வது என்பது என்ன?

பொதுவாக - சராசரி மனிதர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றில் சிலவற்றையோ பலவற்றையோ பின்பற்றுவதை ஆன்மிக நெறி என்று கொள் கிறார்கள்.

கோயிலுக்குச் செல்லுதல்; பூஜைகளில் ஈடுபடுதல்; பஜனை கள், ஹோமங்கள், விரதங்கள் - இவற்றில் கலந்து கொள்ளுதல்; திருத்தல யாத்திரை, புண்ணிய நதி களில் நீராடல், சடங்குகள், சம்பிர தாயங்கள்... இப்படி இன்னும் பல.

மகான்களையும் அருளாளர் களையும் தரிசிப்பது சிறப்பான ஒன்று. அது சரி... வெளிப்புறத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விதிகள்,

செய்ய வேண்டிய சடங்குகள் இவற்றை எல்லாம் சுலபமாகச் செய்துவிடலாம். ஆனால், அவை மட்டுமே முழுமையான ஆன்மிக வாழ்வின் அடையாளங்கள் ஆகிவிடுமா? அப்படி யானால் அவற்றின் அவசியம் என்ன?

மனிதன் 'மனம்' என்ற ஒன்றின் மூலம் இயங்குகிறான். அவன் வெளிப்புறத்தில் பின்பற்றும் எல்லா நடைமுறைகளும் அவன் மனத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் நோக்கத்துடன்தான் ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளன. ஆயினும் வெளிப்புறத் தோற்றங்கள், சடங்குகள் எல்லாம் வழிகாட்டிகள் தானே தவிர, லட்சியம் அல்ல.

லௌகிக வாழ்க்கை ஒரு மனிதனைக் கெடுப்பதற்கும், திசை திருப்புவதற்கும் வேண்டிய சாத்தியக்கூறுகளைத் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கிறது. 'மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்; புனிதமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தீய குணங்கள், தீய நினைவுகள், கோபம் - பகை உணர்வு - பொறாமை - வெறுப்பு போன்ற பல குற்றங்கள் மனத்தில் தங்கிவிடாமல் தடுக்க வேண்டும்''. - இந்தக் கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்தால் மட்டுமே உண்மையான ஆன்மிக வாழ்வு மலர முடியும்.

பிறவி எடுத்ததன் நோக்கத்தை உணர முற்படுதலே ஆன்மிக நாட்டம். இதற்கு மனத்தைச் செம்மையாக வைத்திருத்தல் அவசியம்.

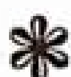
புறத்தோற்றங்களிலும் வெளிச்சடங்குகளிலும் மட்டுமே கவனம் செலுத்தி விட்டு 'இதுதான் உண்மையான ஆன்மிக வாழ்வு' என்ற முடிவுக்கு வந்து விடக்கூடாது. மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் வேதாந்த நூல்களைப் படிக்க வேண்டு. ஏனெனில் மனத்தைக் கோணலாக வைத்துக் கொண்டு ஆன்மிக லட்சியத்தை அடைய முடியாது. தியானம், யோகம் போன்றவற்றின் மூலம் உயர்ந்த ஆன்மிக லட்சியத்தை அடைய முடியும். இறைவன் நம்மிடம் திருப்தி அடைந்துள்ளானா என்பதை நம் மனத்தின் வளர்ச்சியும் உயர்வும் தான் நிர்ணயிக்கும். நாம் சிறந்த, ஒழுங்கான மனிதர்களாக வாழ் கிறோமா என்பதைத்தான் இறைவன் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறான். பண்பட்ட மனத்தின் பிரதிபலிப்பே பேச்சாகவும் செயலாகவும் வெளிப்படுகிறது.

'சினமிறக்கக் கற்றாலும் சித்தியெல்லாம் பெற்றாலும்
மனமிறக்கக் கல்லார்க்கு வாயேன் பராபரமே'

என்கிறார் தாயுமானவர்.

மனம் மேல்நோக்கிப் போக வேண்டும். அதற்குத் தேவையான பயிற்சி, ஆத்ம விசாரம், தத்துவ அறிவு எதுவாய் இருந்தாலும் அதுவே உண்மையான ஆன்மிக வாழ்க்கைக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

ஆன்மிக வாழ்வை லட்சியமாகக் கொண்டவர்கள், லௌகீக வாழ்வை வெறுக்காமலும் அதே சமயத்தில் லௌகீக வாழ்வின் பொருட்டுத் தாங்கள் திசைமாறிப் போய்விடாமலும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டிய சவாலை ஏற்றுக் கொண்டவர்கள். லௌகீக வாழ்க்கைக்கு ஒரு எல்லைக்கோட்டை வகுத்துக் கொண்டு, தங்கள் ஆன்மீக முகத்தைத் தொலைக்காமல் இருப்பவர்கள். எனவே, உண்மையான ஆன்மிக வாழ்வு என்பது சோதனையானது; சவாலானது. சுலபமாக முடிந்த சிலவற்றைச் செய்து விடுவதால் முழுமை அடையக் கூடியது அன்று. உள்முகமாகச் செல்வது (அந்தர்முகம்). வெளிப்புறமாய்த் தோன்றுவது அன்று. மனத்தின் உள்ளே ஆன்மிகத் தீபத்தை ஏற்றுவது!





அடங்கிய மனம் ஆரோக்கியத்தைத் தரும்

மனதை அடக்குவதே வாழ்வின் மாபெரும் சாதனை. மகிழ்ச்சிக்கு வழியும் அதுவே. மெய்ஞானத்தை அடைந்து இறைவனை உணர்வதற்கும் வழி அதுவே. மனம் எப்படி எல்லாம் குழப்பங்களையும், பிரச்சனைகளையும் உண்டாக்குகிறது என்பது அனைவராலும் உணரப்பட வேண்டிய ஒன்று.

ஆனால், இது எப்படி சாத்தியம் என்பதுதான் அனைவரின் கேள்வியும், கட்டுப்படுத்தி அடக்கு முறையைப் பிரயோகிக்க நினைத்தால், அப்போது மீண்டும் மனதின் வக்கிரம் அதிகமாகும். எனவே, யோக மார்கம், மூச்சை உற்று கவனித்தல், தியானம் போன்ற முறைகளைக் கையா ளலாம்.

இவற்றைவிட சுலபமான ஒரு வழி இருக்கிறது. பெரும்பாலும் நாம் எண்ணங்களின் கைதியாகத் தான் இருக்கிறோம். அவற்றின்

கட்டுப்பாட்டிலும் ஆதிக்கத்திலும்தான் நாம் இருக்கிறோம். நாம் நாமாக இருப்பதில்லை. அதனால் நம் மனதை கவனித்து வருவதுதான் அந்தச் சுலபமான வழி. நம்மில் பலர், மற்றவர்கள் அவர்கள் மனத்தில் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை அனுமானத்தால் கூட ஆராய முற்படுகிறோம். ஆனால், நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்பதை நாம் கவனிப்பதே இல்லை. நம் மனதை கவனிக்க ஆரம்பித்தால் மட்டுமே இது சுலபமாகும்.

நம் மனதை நமக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டும் நம்மை ஆராயவும் அறியவும் வேண்டும் என்பதுதான் இந்த வழியின் நோக்கம்.

முதலில் இது கடினமாக இருக்கும். பழகப் பழக இது அபூர்வமான அனுபவமாக, பயனுள்ள பயிற்சியாக இருக்கும். மனம் எப்படி வேண்டுமானாலும் எண்ணங்களை உருவாக்கட்டும். நாம் அந்த எண்ணங்களை ஒரு பார்வையாளனாக மட்டுமே பார்க்க வேண்டும் என்பதுதான் நிபந்தனை. எண்ணங்களுடன் நம்மை நாம் ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளக் கூடாது. நாம் வேறு நம் மனம் வேறு என்ற உண்மை அப்போதுதான் நமக்குப் புரியும். அது மட்டும் அல்ல... இப்படிக் கூடவா எண்ணங்கள் வளர்ந்து கொண்டே போகும்! என்ற ஆச்சர்யம் மேலிடும்.

எண்ணங்களை கவனிக்கும் இந்த முறையில் நிறையவே தெரியவரும். ஒன்றுக்கொன்று எப்படியோ தொடர்புபடுத்தும் விதத்தில் பல விஷயங்கள் சம்பந்தம் இல்லாமலேயே படை யெடுத்து வரும். எண்ணங்கள் எங்கே ஆரம்பித்தனவோ அந்த நேரத்திலிருந்து குறிப்பிட்ட காலம் வரை எந்த எண்ணங்கள் மனத்தில் எழுந்தன என்று பார்த்தால் ''எப்படி இவ்வளவு விரிவாக, விரைவாக மனம் அலைபாய்ந்திருக்கிறது!' என்று பிரமிக்க வைக்கும்.

இன்னொன்று, திருப்பிப் போட்டுக் கேட்கும் வசதி டேப் ரிகார்டரில் இருக்கிறதே அதுபோல் கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன் எந்த எண்ணம் வந்தது என்பதில் கவனத்தை செலுத்துவது என்பது மனதின் இயல்பில் உள்ளது. இப்படி நெருக்கி நெருக்கித் திரளாக எண்ணங்கள் வருவதை அமைதியாக வேடிக்கை பார்ப்பது மனத்தை அடக்குவதற்கு மிகவும் பயன்தரும்.

ஆனால், விருப்பு வெறுப்பு இல்லாமல் பார்க்க வேண்டும். இதன் விளைவு என்ன? மனதில் ஓடும் எண்ணங்கள் சலித்து எடுக்கப்படும். அவை தரத்தின் அடிப்படையில் பிரிக்கப்படும். பயனற்ற வீணான

எண்ணங்கள் தங்கள் சுயரூபத்தை வெளிப்படுத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வலுவிழந்து போகும். நாம் எந்த எண்ணத்துக்கு மதிப்பு தர வேண்டும் எந்த எண்ணத்துக்கு மதிப்பு தரக்கூடாது என்ற பக்குவம் வரும். மனத்தினால்தான் நாம் மயங்குகிறோம், குழம்புகிறோம், துன்பம் அடைகிறோம் என்ற பாடம் புரிந்துவிடும்.

நம் உள்ளே எழும் ஆசைகள், எதிர்பார்ப்புகள், குறைகள், தாழ்வு அல்லது கர்வமான மனப்பான்மைகள், பொதிந்து கிடக்கும் கோபங்கள், மற்ற உணர்ச்சிகள் யாவும் வெளிச்சத்துக்கு வரும். எந்த விஷயமாய் இருந்தாலும், அதைப் பற்றிய எண்ணம் நம்மிடம்தான் ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் உருவாகிறது என்று தெரிந்து விடும். மனத்துடன் ஒன்றிப் போவதை விட, அதன் பார்வையாளனாக இருப்பதில் உள்ள ஞான வளர்ச்சி நமக்குப் புலப்படும். மற்றவர்கள் மேல் நமக்கு ஏற்படும் கோபம் எரிச்சல் குறைகள் போன்றவை நம்மிடம் எப்படி முதலில் உருவாகின்றன என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதே ஒரு நல்ல திருப்புமுனையாக அமையும்.

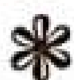
புலன்கள் நம்மைத் தங்கள் வசமாக்கிக் கொள்ள எல்லா விதத்திலும் முயற்சி செய்யும் என்பதையும் எண்ணங்களை கவனிப்பதன் மூலம் உணரலாம். உலக மாயையும் மயக்கமும் புலன்கள் மூலமே உருவாகி வளர்கினறன.

மனதின் எண்ண ஓட்டங்களை கவனிக்கும்போது, நம் மகிழ்ச்சி நம் எண்ணங்களாலேயே மாறுபடுவது நமக்குப் புலப்படும்.

வெளி உலகின் ஆரவாரங்களிலும், மாயத்தோற்றங்களிலும், மயக்கங்களிலும் மூழ்கி விட்டால் மனதை கவனிக்க முடியாது. எனவே, அவற்றிலிருந்து அவ்வப்போது நம்மை விடுவித்துக் கொண்டு தான் இந்தப் பயிற்சியை செய்ய முடியும். நம்முடைய ஒத்துழைப்பு இல்லாமல் மனம் அலை பாய முடியாது.

மேலும், குறிப்பிட்ட விஷயங்கள் குறித்த எண்ணங்கள் மட்டுமே அடிக்கடி வந்து நிற்பதைக் காணலாம். எண்ணங்களைக் கவனிக்கும்போது அவை லேசாகிப் போய்க் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வரும். நம்மை நாமே பார்த்துக் கொள்ளும் ஒரு கண்ணாடி போன்ற பயிற்சிதான் இது.

மனம் எந்த அளவுக்கு அமைதியாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு உடல் ஆரோக்யம், உள்ள ஆரோக்யம் இரண்டும் நன்றாக இருக்கும்.





விதியைப் புரிந்து கொள்வோம்

‘விதியை மதியால் வெல்ல லாம்’ அடிக்கடி பலரும் சொல்லும் வாசகம் இது. அறிவைப் பயன் படுத்த வேண்டும். சிந்திக்க வேண்டும் என்பதை வற்புறுத் துவதாக இந்த வாசகம் அமைகிறது. ஆனால், இந்த வாசகம் ஆராய்ச்சிக்கு உரியதும் கூட. இன்னும் தெளிவு பெற வேண்டிய விஷயங்கள் இதில் அடங்கி யுள்ளன. ‘எது எப்படி நடக்க வேண்டும் என்று நாம் நினைக் கிறோமோ, அதை நம் முயற்சி யால் அறிவின் துணைகொண்டு அப்படியே நடத்தி விடலாம். விதிப்படி எல்லாம் நடக்கும் என்பதெல்லாம் இல்லை’’ என்பது இந்த வாசகத்தைப் பயன்படுத்து பவர்களின் வாதம்.

‘எது மதி’ என்பது வேண்டு மானால் நமக்குத் தெரிந்திருக் கலாம். ஆனால், ‘எது விதி’ என்பது

யாருக்குத் தெரியும்? தெரியாத ஒன்றை வெல்லலாம் என்று எப்படிச் சொல்வது? சில நேரங்களில் எது மதி என்பதே தெளிவாகத் தெரிவதில்லையே!

விதி என்ற கொள்கையை ஏற்றுக் கொண்டால் அது ஏதோ மதத்தின் கொள்கையை ஏற்றுக் கொள்வது போலவும், மனிதனை விதிக்கு அடிமைப்படுத்துவதாகவும் சிலர் நினைக்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் விதிக்கு மேலாய் அறிவை வைப்பதையே விரும்புகிறார்கள். சில நேரங்களில் விதியை வெல்வதற்குக் கூட ஒரு விதி இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுகிறது. விதியை மதியால் வெல்லவும் ஒருவிதி இருக்க வேண்டும். மனிதன் முயற்சிக்கிறான் - சிந்திக்கிறான் என்றாலும் அதற்குப் பின்னால் ஒரு விதி இருக்க வேண்டும் என்று படுகிறது. எல்லோரும் முயற்சிப்பதில்லை. எல்லோரும் சிந்திப்பதில்லை. அறிவைப் பயன்படுத்தியும் சில நேரங்களில் வெற்றி கிடைப்பதில்லையே!

விதி என்பது நடந்ததற்கு மட்டும் அன்று - நடக்கப் போவதற்கும்தான். ஆகவே, விதி என்பது நமக்குப் புரியாத புதிர்தான். நம் முன்னோர்களும் சிந்தனையாளர்களும், நமக்கு அப்பால் நின்று நம்மை மீறிய சக்தியால் இயங்கும் ஒன்றை விதி அல்லது ஊழ் என்று வைத்தார்கள். நாம் முற்பிறவியில் செய்த நல்வினை - தீவினைத் தொகுப்பாகவும் அது கருதப்படும்.

எப்போதும் ஒரு செயல் செய்தால் அதற்கு ஒரு எதிர்வினை இருக்கிறது. எந்தச் செயலுக்கும் ஒரு விளைவு இருக்கிறது. அது செயலின் தன்மையைப் பொருத்தது. இந்தக் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது ஊழ் அல்லது விதி என்பது ஒதுக்கிவிட முடியாதது.

காலங்கள் மாறிவிட்டாலும் சில விஷயங்கள் அனுபவத்தின் ஆழத்திலிருந்து தோன்றிய சிந்தனைகள் அவற்றைப் புறக்கணிக்க முடியாது. அன்றாட வாழ்வின் நிகழ்ச்சிகளில் அந்தக் காலம் - இந்தக் காலம் என்று எதுவும் இல்லை. சிலப்பதிகாரத்தில் 'ஊழ்வினை உறுத்துவந்து ஊட்டும்' என்பதைச் சிலப்பதிகாரம் எழுதப்பட ஒரு காரணமாய்க் குறிப்பிடுகிறார் இளங்கோவடிகள். அரசியின் சிலம்பைத் திருடியவன் கோவலன் என்று பொற்கொல்லன் பாண்டிய மன்னனிடம் பொய் கூறிய போது

விசாரணை செய்து உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ள எண்ணாமல் ''அவனைக் கொன்று அச்சிலம்பு கொணர்க'' என்று மன்னன் கட்டளை இடுகிறான். இந்த இடத்தில்,

'வினைவிளை காலம் ஆதலின் யாவதும்
சினைஅலர் வேந்தன் தேரான் ஆகி'

என்று இளங்கோவடிகள் எழுதுகிறார்.

ராமன் மணிமுடி ஏற்காமல் வனவாசம் செல்ல நேரும்போது 'இழைக்கின்ற விதிமுன் செல்ல' என்று கவிச்சக்கரவர்த்தி கம்பர் எழுதுகிறார். மன்னன் நளன் தன் கெட்ட நேரத்தால் நாடிழந்து மனைவி - மக்களைப் பிரிந்து துன்பம் அடைந்தான். நல்ல நேரம் வந்துற்ற போது இழந்தவற்றைத் திரும்பப் பெற்றான்.

திருவள்ளுவரோ, 'ஊழ்' என்ற தலைப்பில் ஒரு அதிகாரமே எழுதி இருக்கிறார். பத்துக் குறள்களில் விதியின் வலிமையை எடுத்துச் சொல்கிறார்.

'ஊழிற் பெருவலி யாவுள மற்றொன்று
சூழினும் தான்முந் துறும்'

என்கிறார்.

நல்லதைச் செய்யும் ஊழ் தீயதைச் செய்யும் ஊழ் என்று ஊழைப் பிரிக்கிறார் (அதாவது, சாதகமான ஊழ் - பாதகமான ஊழ் 'முன்னேற்றம் தரும் ஊழ் தோன்றும் போது நல்ல முயற்சியைத் தரும்; அழிதற்குரிய ஊழ் தோன்றும்போது சோம்பலைத் தரும்' என்கிறார். 'ஆள்வினை உடைமை' என்று வேறு அதிகாரத்தில் முயற்சியைப் பற்றிக் கூறும்போது கூட,

'தெய்வத்தான் ஆகாது எனினும் முயற்சிதன்
மெய்வருத்தக் கூலி தரும்'

என்றுதான் எழுதுகிறார். ஒரு செயல் வெற்றி பெறாமல் போனாலும் முயற்சி என்பது கூலியாகவாவது ஏதாவது பலனைக் கொடுக்குமாம். அதே அதிகாரத்தில் திருவள்ளுவர்,

'ஊழையும் உப்பக்கம் காண்பர் உலைவின்றித்
தாழாது உஞற்று பவர்'

என்கிறாரே என்று சிலர் கேட்கலாம். 'ஊழையும்' என்ற சொல்லில் அவர் பயன்படுத்தி இருக்கும் 'உம்மை' அவ்வளவு சுலபமாக ஊழை வென்றுவிட முடியாது என்ற குறிப்பையும் கொண்டு உள்ளது. அப்படியே ஊழை வெல்ல விரும்புகின்றவர்கள் சோர்வில்லாமல் தொடர்ந்து முயற்சித்தாலும், அது சாதாரண முயற்சியாக இருக்க முடியாது. மிகப் பெரிய முயற்சியாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

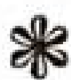
சத்தியத்தைக் காப்பாற்றத் தான்படும் கஷ்டத்தைப் பார்த்து வருந்தும் தன் மந்திரியிடம் அரிச்சந்திரன் இப்படிக் கூறுகிறான்:

'கதிதரும் அயனும் மாலும் கடக்கருங் கொடியநீர்மை
விதியினை எளிய நம்மால் வெல்லலாம் தகைமைத் துண்டோ?'

நம் கண்முன் காணும் நடப்புக்கள் அனைத்தும் நமக்கு மீறி ஏதோ ஒன்றுதான் எல்லாவற்றிற்கும் காரணமாய் இருக்கிறது என்பதைச் சூசகமாய்த் தெரிவிக்கின்றன. 'அது எது? அதன் பெயர் என்ன?' என்பதில் வேண்டுமானால் கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றலாம். மற்றபடி, நமக்கு மீறி எதுவும் இல்லை எல்லாம் நம் கட்டுப்பாட்டிற்குள் தான் இருக்கிறது என்று நூற்றுக்கு நூறு சொல்ல முடியாது. தீமைக்கு மட்டும்தான் விதி காரணம் என்றில்லை. நன்மைக்கும் அது காரணம். விதி என்பது நேரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டது. சோதிடம் என்பது விதியை அறிந்து கொள்ள முயலும் ஒரு கலை. அதை நம்பினாலும் நம்பாவிட்டாலும் நடக்க வேண்டியது நடந்து கொண்டுதான் இருக்கும். ஞானிகள் கூட விதியை மறுக்கவில்லை.

'அப்படியானால் முயற்சியின் பங்கு என்ன? எல்லாமே விதிப்படி தானா?' என்ற சந்தேகம் எழுகிறது அல்லவா? பொதுவாக இயற்கையிலேயே முயற்சி என்பது எல்லா உயிர்களுக்கும் குறிப்பாக மனிதனுக்கும் இருக்கிறது. அது படைப்பின் தன்மை. இதைத் தவிர, மனிதன் ஊக்கம் குறைந்து போய்த் துவண்டுவிடக் கூடாது. மனத்தளர்வு அடையக் கூடாது என்ற நோக்கத்தில்தான் சான்றோர்கள் முயற்சியை வலியுறுத்தி இருக்கிறார்கள். அறிவும் பயன் தரும். அதற்குத்தான் அது தரப் பட்டிருக்கிறது என்பதும் உண்மை. அவரவர் தங்கள் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டும் என்ற நியதியும் இருக்கிறது.

'கடமையைச் செய். பலனைக் கருதாதே' என்பது கண்ணன் பகவத்கீதையில் கூறும் மிகப் பெரிய உபதேசம். துன்பத்தைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இருந்தால் விதியை ஓரளவு வென்றதாகக் கூட அர்த்தம். அந்தக் கண்ணோட்டத்தில் எடுத்துக் கொள்ளலாமே! விதி என்ற தத்துவத்தை விருப்பு - வெறுப்பு இல்லாமல் ஆழமாகவும் பக்குவமாகவும் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசியம் இருக்கிறது. 'எல்லாம் அவன் செயல்' என்று இறைவனைச் சரண் அடைந்தவர்களின் நிலை இன்னும் வித்தியாசமானது. அவர்கள் பார்வையே வேறு.





உள்நோக்கி ஓர் பயணம்

கண்டபடி எல்லாம் எண்ணங்களுக்கு அடிமையாய் இருப்பதுதான் மனிதர்களின் பலவிதமான பிரச்னைகளுக்கும் துன்பங்களுக்கும் காரணம். அதாவது, வெளிப்புறமாய்ச் செல்லும் எண்ணங்களை அப்படியே கட்டுப்படுத்தாமல் விட்டுவிடுவது மனிதனின் அறியாமை. கட்டுப்படுத்துவது கடினம் என்று தெரிந்தால், அவற்றை ஒரு சாட்சிபோல் கவனித்துக் கொண்டு வருவது கொஞ்சம் சுலபமானதாக இருக்கும்.

மனிதன் ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் பழக்க வழக்கமும் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எண்ணங்களை வெளியில் செல்ல விடுவதுபோல் உள்புறமாக - தன்னை நோக்கியே செல்ல விடுவதும் பழக்கத்தால் வரும். தன்னை நோக்கி எண்ணங்களைத் திருப்பி விட்டால், அது வித்தி

யாசமான அனுபவத்தைத் தரும். அப்போது வெளிப்புற மனிதர்கள் பொருள்கள் என்று இருக்கும் உலகத்தை விட்டுத் தன் உள்ளே இருக்கும் உலகத்தை மனிதன் உணர முடியும். வெளிப்புறத்தை நோக்கி எண்ணங்கள் சென்றபோது எவையெல்லாம் பெரிதாகத் தகுதி வாய்ந்தவையாகத் தெரிந்தனவோ, அவை எல்லாம் ஒன்றும் இல்லை என்ற அளவுக்குத் தெரியவரும்.

அழியக்கூடிய உடலையும் அலைபாயும் மனத்தையும் 'தான்' என்று கருதும் அஞ்ஞானம்தான் மனிதனின் துன்பத்துக்குக் காரணம். உள்நோக்கி எண்ணங்கள் செல்லச் செல்ல, 'தான்' உடலும் அல்ல மனமும் அல்ல என்ற உணர்வு தோன்றும். அப்போது மற்றவர்களும் உடல் அல்ல - மனம் அல்ல என்பது புரிந்துவிடும். பிரிவினை உணர்வு மறையும்; வெறுப்பு தோன்றாது; ஆன்மநேய ஒருமைப்பாடு உருவாகும். வெளிப்புறப் பார்வையால் எவ்வளவு பாதிப்புகள் ஏற்பட்டதோ, அவை எல்லாம் உள்புறப் பார்வைக்குப் பின் அர்த்தம் அற்றவை ஆகிவிடும். மாறாக, எண்ணங்கள் வெளிப்புறமாகச் செலுத்தப்படுவது தொடர்ந்தால், வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொள்வது தாமதம் ஆகிக் கொண்டே போகும்.

உள்புறமாய் எண்ணங்களைத் திருப்பிவிட்டால் அமைதி, சாந்தம், மகிழ்ச்சி, அன்பு, மன்னிக்கும் இயல்பு, கோபம் குறைதல் போன்ற பயன்கள் கிட்டும். வெளிப்புற எண்ண ஓட்டம் தீவிரம் அடைந்தால், மேலும் உலகப்பற்று மிகுந்த அஞ்ஞானியாய் ஒருவனை மாற்றும். அவன் ஆத்மஞானம் என்ற பெருஞ் செல்வத்தை இழக்கிறான்.

ஆதிசங்கரர், ரமணர் போன்ற பல ஞானிகள் மனிதனின் நல்வாழ்வுக்காக நிறைய உபதேசங்களைச் செய்துள்ளனர். மனதை அடக்குதல், மனதை நல்வழிப்படுத்துதல், உள்நோக்கிச் செலுத்துதல் போன்றவை அவற்றில் இடம்பெறும். லலிதா சஹஸ்ரநாமத்தில் அம்பிகையானவள், உள்நாட்டத்தால் நன்கு ஆராதிக்கத்தக்கவள் என்றும் வெளிநாட்டத்தால் அடைதற்கு அரியவள் என்றும் பேசப்படுகிறாள்.

எண்ணங்களின் மூலம் வேர் எங்கே இருக்கிறது என்று பார்த்துத் தன்னை அறிய சுயவிசாரணை செய்ய வேண்டும் என்கிறார்

ரமணர். வெளிப்புறத்தில் எங்கே என்ன இடங்கள் இருக்கின்றன? என்று தேடி சுற்றிப் பார்க்கப் பலருக்கும் ஆசை வருகிறது. ஆனால், தங்களின் உள்ளே நோக்கிப் பயணம் செய்ய ஒரு சிலருக்கே எண்ணம் வருகிறது.

கண்ணாடி முன்நின்று நம்மைப் பார்த்துக் கொள்வது என்பது வெளிப்புற உடம்பைப் பார்ப்பதுதான். உண்மையாக நம்மை நாம் பார்த்துக் கொள்வது என்பது உள்நோக்கிப் பார்வையைத் திருப்புவதுதான். இந்தப் பிறவியில் நாம் ஒவ்வொருவரும் அவரவரை சரி செய்து கொண்டு ஆத்ம தரிசனம் பெற வேண்டும். அடுத்தவரை ஆராய்ச்சி செய்வது நம் வாழ்வின் நோக்கம் அல்ல.

ஒவ்வொருவரும் தங்களைப் பரிசோதனை செய்வதற்கு உள்முகமாய் மனதைச் செலுத்தினால் சுயமாற்றம் நிகழும். படைப்பின் லட்சியம் நிறைவேறும். அனைவரும் உள்நோக்கிப் பயணிப்போம்!





53

வள்ளுவர் கூறும் மக்கட் பேறு

இல்வாழ்வின் சிறப்பைக் கூறி வாழ்க்கைத் துணைநலம் என்ற பொருளை விளக்கிய வள்ளுவர் அடுத்ததாகப் புதல்வரைப் பெறுதல் என்ற தலைப்பில் குழந்தைச் செல்வத்தைப் பற்றி எழுதியுள்ளார்.

பொதுவாக மக்கட் செல்வம் என்பதை ஒரு பெரிய அம்சமாக இந்த சமூகம் மதித்து வருவதாலும், பேறுகளில் சிறந்த பேறாகக் குழந்தைச் செல்வத்தை ஒரு பெரிய அளவில் ஏற்படுத்தி விட்டதாலும், திருவள்ளுவரும் ஏதோ எல்லோரையும் போல் மக்கட்பேறு என்பதைப் பத்துக் குறட்பாக்களில் மிகவும் புகழ்ந்து உரைத்துவிட்டார் என்று எண்ணி விட முடியாது. ஒன்றை மிக ஆழமாகக் கவனிக்க வேண்டும். புதல்வரைப் பெறுதல் என்ற அதிகாரத்தில் திருவள்ளுவர் மக்கட் பேறு என்று சொல்வதன் முன் ஒரு அடைமொழியையாவது போட்டுத்தான் எழுதுகிறார்.

உதாரணமாகக் கீழ்க்கண்ட குறள் வெண்பாக்களைக் காண்போம்:

1) **பெறுமவற்றுள் யாமறிவ தில்லை அறிவறிந்த**
   மக்கட்பே றல்ல பிற.

2) **எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழிபிறங்காப்**
   பண்புடை மக்கட் பெறின்.

இப்படி அடைமொழியோடு மட்டுமே மக்கட்பேறு என்ற வார்த்தையைக் கையாள்வதிலிருந்து, பேருக்குக் குழந்தை என்பதுபோலச் சராசரி மனிதர்கள் குழந்தை பெறுவதைத் திருவள்ளுவர் தமது கருத்தாகச் சொல்லவில்லை என்பது திண்ணம்.

மேற்கூறிய இரண்டு குறள்களில் "மக்கட் செல்வம் ஒருவனுக்கு இருந்தால் மட்டும் போதாது. அது அறிவுடையதாக, பண்புடையதாக இருந்தால் மட்டுமே அது உண்மையிலேயே சிறந்த பேறாக அமைய முடியும்" என்று தெளிவாகிறது. இது மட்டுமல்லாமல், வேறு குறள்களில் இது போன்ற கருத்தை வள்ளுவர் வேறு விதங்களில் இதே அதிகாரத்தில் வலியுறுத்துகிறார்.

தம்மின் தம் மக்கள் அறிவுடைமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க் கெல்லாம் இனிது.

என்ற குறளில், தம் மக்கள் தம்மைவிட அறிவிற் சிறந்தவராக இருத்தல் கண்டு பெற்றோர் மிகவும் உவப்பர் என்று கூறுவதன் மூலம், சிறந்த பெற்றோர் சிறந்த மக்கட் பேறு மீதே அக்கறை காட்டுவர் - அகமகிழ்வர் என்பது தெரிகிறது.

பெற்றவர்களுக்கும் அவர்கள் பெற்றுவிட்டதால் மட்டுமே இறுமாப்பும் எல்லை மீறிய ஆனந்தமும் வந்து அத்துடன் அவர்கள் கடைமை முடிந்துவிட்டது என்றோ பெரிய சாதனை படைத்து விட்டார்கள் என்றோ - எண்ணம் எல்லாம் ஈடேறிவிட்டதென்றோ நின்றுவிடக் கூடாது என்று வள்ளுவர், அவர்களுக்கு பொறுப்பும் முக்கியக்கடமையும்காத்திருக்கின்றன என்பதைச்சுட்டிக்காட்டுகின்றார்.

தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து
முந்தி இருப்பச் செயல்.

என்ற குறளில், தந்தை புதல்வனுக்குச் செய்யும் நன்மையாவது கற்றார் அவையின் கண் அவரினும் மிக்கு இருக்குமாறு கல்வி யுடையன் ஆக்குதல். (பரிமேலழகர் உரை) என்று கூறுகிறார்.

ஆகவே, மக்கட் செல்வம் சிறந்த சான்றோர்களாக உருவெடுப் பதுதான் சிறந்த பெற்றோர்களின் இலக்காக இருக்க வேண்டும். மகன் சான்றோன் ஆதல் குறித்து முதலில் அவனைப் பெற்ற தாய் பெறும் மகிழ்ச்சியை இயம்புகிறார். அவனைப் பெற்ற காலத்தைவிட அவன் சான்றோன் ஆகும் காலத்திலே தான் தாயின் மகிழ்ச்சி அதிகமாகிறதாம். இதற்குப் பிறகு, ஒரு மகன் தந்தைக்குச் செய்ய வேண்டிய கைம்மாறு என்பது ''இவனைப் பெறுவதற்கு இவன் தந்தை என்ன தவத்தைச் செய்தானோ'' என்று இவன் ஒழுக்கத்தையும் அறிவையும் கண்டவர்கள் வியந்து சொல்வதில் உள்ளது என்று தந்தையின் மகிழ்ச்சியை அந்தவிதத்தில் எடுத்தோதுகிறார். இந்த இரண்டு குறட்பாக்களின் மூலமும், அறிவிலும் ஒழுக்கத்திலும் சிறந்து விளங்குகின்ற மக்கட் செல்வமே இனிமை தருவது என்று தெளிவாகிறது.

ஒரு சராசரி மனிதனின் பார்வையில் குழந்தைச் செல்வத்தைப் பற்றி வள்ளுவர் கூறும் மூன்று குறள்கள் உள்ளன. அவை இதோ:

'அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள்
சிறுகை அளாவிய கூழ்'

'மக்கள்மெய் தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு'

'குழலினிது யாழினிது என்பதம் மக்கள்
மழலைச்சொல் கேளா தவர்.'

இந்தக் குறள்களில் குழந்தை பெற்றவர்கள் அந்த மழலைச் செல்வங்களால் எய்தும் மனமகிழ்வைத் தெரிவிக்கிறார் வள்ளுவர். மற்றபடி, குழந்தை பெறாதவர்களை இடித்துரைப்பதாகவோ, எள்ளி நகையாடுவதாகவோ பொருள் கொள்ளக் கூடாது. அது நல்ல நாகரீகமும் ஆகாது. மழலைச் சொல்லின் சுவையைக் கேட்டு அனுபவித்தவர்கள் குழல், யாழ் இவற்றின் இனிமையைப் பெரிதுபடுத்தமாட்டார்கள் என்பது மட்டுமே பொதுவாக அனைவருக்கும் தெரிய வேண்டும் என்பதுதான் வள்ளுவரின் உள்ளக் கிடக்கையாக இருக்க வேண்டும். பெற்றவர்களே கூடத் தங்கள் மழலைச் செல்வங்களின் சொல் இனிமையை விரும்பிக் கேட்டு மகிழாதிருந்தால் அவர்களுக்கே உணர்த்துவதற்கும் இந்தக் குறளை அப்படிப் பொருள் கொள்ள முடியும் என்பதும் சிந்திக்கத்

தக்கது. ஒரு குறிப்பிட்ட கூட்டத்தாரைப் பற்றி ஒரு பொருளைக் கூறினால் அது அதற்கு மாறுபட்ட கூட்டத்தாரைப் பற்றி எதிரிடை யாகக் கூறப்பட்டதாய் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

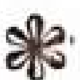
இயற்கையாக மனிதர்கட்குத் தோன்றும் எண்ணங்களைத்தான் இதுபோன்ற குறள்களில் பார்க்கிறோம். குழந்தைகள் தம் சிறு கைகளால் அளாவிய சோறு பெற்றோர்க்கு அமிழ்தத்தைவிட மிக இனிமையுடையது என்பதும் இதுபோன்ற வகையைச் சேர்ந்ததே.

இந்த உதாரணங்களின் மூலம் மக்கட்பேறு மறுக்கப்பட்ட வர்கள் இடித்துரைக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை ஒரு வாதத்துக்கு ஒப்புக் கொண்டாலும், வள்ளுவர் மிக அதிகமாக வற்புறுத்தும் சிறந்த மக்கட்பேறு என்ற தராசில் வைத்து நிறுத்தால் எத்தனைபேர் இடித்துரைக்கப்படுகிறார்கள் - படுவார்கள் என்பது எண்ணத்தக்கது. இன்னும் சொல்லப் போனால், சிறந்த மக்கட்பேறு இன்மை மக்கட்பேறே அன்று என்று கூட ஆகிவிடும்.

ஆனால், ஒரு கேள்வி இங்கே எழலாம். மக்கட்பேறு என்பது சிறந்த மக்கட்பேறு ஆவதென்பது காலம் தாழ்ந்து அல்லவா நிர்ணயம் ஆகும் என்பதுதான் அது. ஆம். வள்ளுவர் போன்ற ஆழ்ந்த அறிவுடைய பெரியார் அதைத் தான் உண்மையான பேறு என்று நினைக்கிறார்.

எல்லோருடனும் சேர்ந்து சாதாரண நிலையில் மக்கட்பேறு என்பதைப் போற்றி எழுதிவிட்டால் வள்ளுவரின் தனித்தன் மையும், மேன்மையும், சிறப்பும் அங்கே என்ன இருக்கிறது?

ஆகவே, வள்ளுவர் கருத்துப்படி, வெறும் மக்கட்பேறு மட்டுமே மகிழ்வும் முழுமையும் ஆகிவிடாது என்பதும், சிறந்த மக்கட்பேறு மட்டுமே உண்மையான மக்கட்பேறு ஆகும் என்பதும், பெற்றதோடு கடமை முடிவதில்லை என்பதும், அறிவிலும் பண்பிலும் மக்கள் சிறந்து விளங்க - அதைக் கண்டு பெற்றோர்கள் களிக்க வேண்டும் என்பதும் தெளிவாகிறது. அத்துடன், மக்கட்பேறு மறுக்கப்பட்டவர்கள் எந்த வகையிலும் இடித்துரைக்கப்படவில்லை என்பதும் திருவள்ளுவரைப் போன்ற நனி நாகரிகர் அந்த வகையில் மனப்பாங்கு கொண்டவராய் இருக்க முடியாது என்பதும் தெரிகிறது.





திருவள்ளுவர் போற்றும் சான்றோர்

திருவள்ளுவர் தம்முடைய திருக்குறளில் அறிவு - குணநலன் நிறைந்த அறிவாளிகளுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் தருகிறார். அப்படிப்பட்டவர்களைச் 'சான்றோர்' என்று நாம் அழைக்கிறோம். 'சான்றாண்மை' என்றால் 'பெருந்தன்மை' என்று பொருள். சான்றோர் என்றால் அறிவொழுக்கங்களால் நிறைந்தவர்கள் என்று பொருள். தமிழில் அறநூல்களில் சான்றோர் என்ற சொல்லை அடிக்கடி காணலாம். ஏனென்றால் சான்றோர்கள் உலகத்திற்கு இன்றியமையாதவர்கள். புறநானூற்றில் வரும் பாடலில் ஒரு பெண்பாற் புலவர்.

'ஈன்று புறந்தருதல் என் தலைக்
கடனே
சான்றோன் ஆக்குதல்
தந்தைக்குக் கடனே...'

என்கிறார். ஒரு மகனைத் தந்தை சான்றோன் ஆக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறது அந்தத் தாய் மனம். கல்வி கேள்விகளால் நிறைந்திருப்பது மட்டும் அல்லாமல் குணநலன்களாலும் பெருமைப்பட வாழ்பவர்களே சான்றோர்கள்.

திருவள்ளுவர் எந்த வகையில் சான்றோரை மதிக்கிறார் என்பதைச் சற்று ஆராயவே இந்தக் கட்டுரை எழுதப்படுகிறது.

அறத்துப்பாலிலும் பொருட்பாலிலும் சேர்த்து பதினேழு இடங்களில் சான்றோர் என்ற சொல் திருக்குறளில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

முதலில் 'சான்றோன்' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்படும் 'புதல்வரைப் பெறுதல்' என்ற ஏழாவது அதிகாரத்தில் வரும் 69-வது குறள்.

'ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்'

இந்தக் குறளில், 'தன்மகனை ஒரு சான்றோன் என்று பிறர்கூறக் கேட்கும்போது ஒரு தாயானவள் அவனைப் பெற்றெடுத்த நேரத்தில் அடைந்த மகிழ்ச்சியைவிட அதிக மகிழ்ச்சி அடைவாள்' என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார் என்றால், தாய்மையை விடப் பெருமை தருவது தக்கமகனைப் பெறுவது என்பது தெளிவாகிறது. அதுமட்டும் அல்ல... தாய்மையே தலைசிறந்த மகிழ்ச்சிக்கும் பெருமைக்கும் உரியது என்ற கொள்கையை விட ஒரு படி மேலே போய் 'சிறந்த மக்களே' - சான்றோரே உயர்ந்தவர் என்ற கொள்கையையும் வள்ளுவர் உருவாக்குகிறார். ஈன்றவளையும் சான்றோரையும் இன்னுமொரு குறளில் வேறு ஒரு அதிகாரத்தில் (வினைத்தூய்மை - அதி. 66) வள்ளுவர் குறிப்பிடுகிறார்.

அந்தக் குறள்:

'ஈன்றாள் பசிகாண்பான் ஆயினும் செய்யற்க
சான்றோர் பழிக்கும் வினை' **(குறள் 656)**

தன்னைப் பெற்றவள் பசியால் துடிப்பதைக் காணும்போது கூட ஒருவன் சான்றோர் பழிக்கக் கூடிய விதத்தில் எந்தச் செயலையும் செய்யக் கூடாது என்கிறார் வள்ளுவர். தாயின் பெருமையைப்

பற்றியோ அவள் பசியின் கொடுமையைப் பற்றியோ அறியாதவரா திருவள்ளுகூர்! அப்படி அல்ல... சான்றோருக்கும் அவர் தம் அறிவுரைகளுக்கும் முதலிடம் கொடுப்பவராய் இருப்பதனால் தான் அவர் இவ்விதம் கூறுகிறார்.

தாய்மையின் மூலம் சான்றாண்மை என்னும் பண்பைக் கொண்டவர்களின் உயர்வை விளக்கிக் காட்டிய வள்ளுவர், 'பிறன்இல் விழையாமை' என்ற 15-வது அதிகாரத்தில் 148-ஆவது குறளில்,

'பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோர்க்கு
அறன்ஒன்றோ ஆன்ற ஒழுக்கு'

என்கிறார். பிறருடைய மனைவியைத் தவறான இச்சையுடன் நோக்காத குணம் ஆண்மையில் பெரிய ஆண்மை. அது சான்றோர் களின் தர்மம் மட்டும் அல்ல. எல்லா ஒழுக்கமும் அதுவே.

எப்படிப் பேசக் கூடாது என்பதைப் 'பயன்இல சொல்லாமை' என்ற 20-வது அதிகாரத்தில் கூறவந்த வள்ளுவர்,

'நயன்இல சொல்லினும் சொல்லுக சான்றோர்
பயனில சொல்லாமை நன்று' (குறள் 197)

என்கிறார். நன்மை தராத சொற்களைப் பேசினாலும் பரவா யில்லை. சான்றோர்கள் தேவை இல்லாதவற்றைப் பேசக் கூடாது.

சான்றோர்களாய் இருப்பவர்களுக்கு எல்லா விளக்குகளையும் விடப் பெரிய உண்மையான விளக்கு வாய்மையே - பொய் யாமை என்பதை 299-வது குறள் கூறுகிறது.

கள் உண்பவர்களைக் கண்டிக்க விரும்பும் திருவள்ளுவர் ஒரு சிறப்பான உத்தியைக் கையாளுகின்றார்.

'நீங்கள் கள்ளைக் குடிக்கக் கூடாது. அப்படிக் குடிக்க விரும் பினால் - ஒன்று மட்டும் உறுதி. சான்றோர்கள் மதிப்பை நீங்கள் இழக்க நேரிடும். அதற்குத் தயாராய் இருந்தால் கள்ளைக் குடியுங்கள்' (குறள் 922)''

மேற்கூறிய குறளில் 'சான்றோரின் மதிப்பை ஒருவன் இழக்கக் கூடாது' என்ற கருத்தை வள்ளுவர் வலியுறுத்துவதைக் காண்கிறோம்.

தவறான - முறையற்ற வழிகளின் மூலம் ஒருவன் சேர்த்த செல்வத்தைவிட சான்றோர்களின் வறுமையே மேல் என்று 657-வது குறளில் கூறுகிறார்.

மற்றோரிடத்தில் 'தங்கள் தவறான செயல்களுக்கு வெட்கப் படுவது சான்றோர்களுககு ஒரு அணியாகத்தான் இருக்கும்' (குறள் 1014) என்கிறார்.

அதேபோல், 'தங்கள் குறைகளை ஒருவர் எடுதது்ச் சொன்னால், அந்த அளவிலேயே சான்றோர் அவர்களுக்கு உதவ முன்வரு வார்கள். ஆனால், கீழ்மக்கள் கரும்பைப் பிழிவதுபோல் பிழிந்தால்தான் பயனுள்ளவராக இருப்பர்' (குறள் 1078) என்கிறார். இன்னும் சில குறள்களை இடம் கருதிக் கூறாமல் விடுகிறேன்.

இப்படிப் பல இடங்களில் சான்றோரின் சிறப்பைச் சொல்லிய வள்ளுவர் அதிலும் திருப்தி அடையாமல், 'சான்றாண்மை' என்ற தலைப்பில் தனியாக 99-வது அதிகாரத்தில் பத்துக் குறள்களில் சான்றோரைப் பற்றிக் கூறுகிறார். அவற்றில் சான்றோர்களின் அடையாளங்களைக் காட்டுகிறார். தம்மைவிடத் தாழ்ந்தவரிடம் தோல்வி அடைந்தால் அதையும் ஏற்றுக் கொள்வது ஒரு அடையாளம்; தீமை செய்தவர்களுக்கும் நன்மை செய்வது இன்னொரு அடையாளம்; உலகமே அழியும் நிலை வந்தாலும் தம் உயர்ந்த நிலையிலிருந்து மாறாமல் இருப்பது மற்றோர் அடையாளம்.

குறைந்தபட்சமாக மூன்று அதிகாரங்களுக்கு ஒரு முறை 'சான்றோர்' என்ற சொல் குறளில் வருகிறது. அதிகபட்சமாக 20 அதிகாரங்களுக்கு ஒரு முறை வருகிறது. இடையிடையே 5, 6 அதிகாரங்களுக்கு ஒரு முறை 'சான்றோர்' என்ற சொல் பயன்படுத்தப் படுகிறது. இவ்வளவு தூரம் கணக்குப் பார்ப்பதன் காரணம், திருவள்ளுவர் 'சான்றோர்' என்ற சொல்லுக்குத் தரும் மதிப்பைத் தெரிந்து கொள்ளத்தான். திருவள்ளுவரே சான்றோருக்குச் சிறந்த சான்றாக இருக்கிறார். அத்தகையவர் சான்றோரைப் போற்றுகிறார் என்பதை நினைக்கும் போது சான்றோரின் பெருமை புலப்படுகிறது. ஒரு சமுதாயத்தில் சான்றோர் மதிக்கப்பட வேண்டும் - சான்றோரின் சொற்கள் போற்றப்பட வேண்டும் என்ற உண்மையைத் திருவள்ளுவர் வாயிலாக நாம் அறிகிறோம்.





திருவள்ளுவரும் புகழும்

புகழ் என்பது ஒரு மனிதனுக்கு எந்தக் காரணத்தினாலும் வரலாம். எத்தனையோ துறைகள் இருக்கின்றன. அவற்றின் வாயிலாக ஒருவன் புகழ்படைத்தவன் ஆகலாம்.

அறம், பொருள், இன்பம் என்ற பொருள்களைப் பற்றி எழுதிய திருவள்ளுவர், 'புகழ்' என்ற தலைப்பில் அறத்துப்பாலில் ஒரு அதிகாரம் எழுதி இருக்கிறார். பல நீதிகளையும் அறத்தையும் பற்றித் தன் கருத்துக்களைத் தெரிவித்த வள்ளுவர் புகழைப் பற்றி ஏன் தனியாக ஒரு அதிகாரம் எழுத வேண்டும் என்று எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும். புகழைப் பற்றிய அவரது கண்ணோட்டம் கொஞ்சம் வித்தியாசமானதாகவும் சிந்திக்கத்தக்கதாகவும் உள்ளது. (அதிகாரம் 24)

சராசரியாக எல்லோரும் நினைப்பதுபோல் குறிப்பிட்ட சில துறைகளில் சிறந்து விளங்குவதால் வரும் புகழைப் பெரிதாகக் கூறாமல், வேறு ஒரு கோணத்தில் புகழைப் பெரிதாகக் கூறுகிறார் திருவள்ளுவர். 'புகழ்' என்ற பொருளைத் தரும் 'இசை' என்ற சொல்லை முதல் குறளில் பயன்படுத்துகிறார்.

தம்முடைய முதல் குறளிலேயே, பிறருக்கு ஈவதால் வரும் புகழே உண்மையான புகழ் என்று புகழுக்கு இலக்கணம் வகுப்பதுபோல்,

'ஈதல் இசைபட வாழ்தல் அதுவல்லது
ஊதியம் இல்லை உயிர்க்கு' *(குறள் 231)*

என்று கூறுகிறார் திருவள்ளுவர். இதில் மற்றும் ஒரு விஷயம் என்னவென்றால், இசை என்ற சொல்லுக்கு புகழ் என்ற பொருளைத் தவிர 'கொடை' என்ற பொருளும் உண்டு. புகழுக்கு வேறு காரணங்கள் இருப்பினும் ஈதலே சிறந்தது என்று விளக்கம் தருகிறார்.

இதில் இன்னொரு வேடிக்கை என்னவென்றால், புகழ் என்ற அதிகாரத்துக்கு முன்வரும் அதிகாரமே 'ஈகை' என்ற தலைப்பில் வரும் அதிகாரம்தான். அதிலேயே, வறியவர்களுக்கு ஈவதைப் பற்றி வள்ளுவர் சிறப்பித்துக் கூறுகிறார். 'ஈவதில் ஒரு இன்பம் இருக்கிறது... வறியவர்களுக்கு ஈவதுதான் உண்மையான ஈகை. பயனை எதிர்பார்த்துத் தருவதல்ல...' என்றெல்லாம் கூறுகிறார்.

புகழ் என்ற அதிகாரத்தின் துவக்கத்தில் உரையாசிரியர் பரிமேலழகர், 'இல்லறத்தில் வழுவாதார்க்கு இம்மைப் பயனாகிய இவ்வுலகின்கண் நிகழ்ந்து இறவாது நிற்கும் கீர்த்தி இது, பெரும்பான்மையும் ஈதல் பற்றி வருதலின், அதன்பின் வைக்கப்பட்டது' என்று விளக்கம் தருகிறார்.

'புகழ்' அதிகாரத்தில் இரண்டாம் குறள் என்ன தெரியுமா?

'உரைப்பார் உரைப்பவை எல்லாம் இரப்பார்க்கொன்று
ஈவார்மேல் நிற்கும் புகழ்' *(குறள் 232)*

அதாவது, 'மற்றவர்கள் வேறு யாராவது ஒருவரைப் புகழ்ந்து பேசுகிறார்கள் என்றாலே, அது வறுமை காரணமாக இரப்பவர்களுக்கு ஏதாவது ஒன்றை ஈகின்றவர்களைப் பற்றிய புகழ்தான்' என்று இதற்குப் பொருள்.

மேலும், இந்த அதிகாரத்தில்

'நிலவரை நீள்புகழ் ஆற்றின் புலவரைப்
போற்றாது புத்தேள் உலகு' ***(குறள் 234)***

என்று ஒரு குறள் வருகிறது.

பிறர்க்கு உதவி செய்வதன் மூலம் பெரும்புகழ் அடைந்தவர் களை அல்லாது, அறிவிற் சிறந்தவர்களைக் கூட தேவர் உலகம் புகழாது என்று இதற்குப் பொருள் கூறப்படுகிறது.

புகழுக்கு இலக்கணம் வகுப்பதுபோல் மேற்கூறிய மூன்று குறள்களும் அமைந்துள்ளன. இந்த அதிகாரத்தின் மற்ற குறள்கள் புகழ் என்பதைப் பொதுவாகவே பேசுகின்றன. இது கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்.

'தோன்றின் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலின் தோன்றாமை நன்று' ***(குறள் 236)***

என்ற குறளுக்கு உரை எழுதும்போது கூட, 'மக்களாய்ப் பிறக்கின் புகழுக்கு ஏதுவாகிய குணத்தோடு பிறக்க' என்று கூறுகிறார் பரிமேலழகர். 'புகழ் என்பது ஈண்டு ஆகுபெயர்' என்று குறிப்பிடுகிறார். குணம் என்று சொன்னால் பொதுவாக ஈகை போன்ற ஒரு பண்பையும் குறிக்கும் என்று கொள்ளலாம்.

மேலும், 'அறன் வலியுறுத்தல்' என்ற நான்காம் அதிகாரத்தில் வரும் 39வது குறளை நோக்க வேண்டும். அந்தக் குறள் இதுதான்:

'அறத்தான் வருவதே இன்பம்மற் றெல்லாம்
புறத்த புகழும் இல'

இதன் பொருள்:

அறத்தின் மூலம் கிடைக்கும் இன்பமே உண்மையான இன்பம். மற்றவைகளால் கிடைக்கும் இன்பம் உண்மையான இன்பமும் ஆகாது. அவற்றால் புகழும் கிடைக்காது. அறத்தின் மூலமே புகழும் கிடைக்கும் என்று இதில் கூறப்படுகிறது. ஈகை என்பது அறத்தின் ஒரு முக்கியமான அங்கம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

'பொய்யாமை அன்ன புகழில்லை எய்யாமை
எல்லா அறமும் தரும்' ***(குறள் 296)***

என்றும் ஒரு குறள் இருக்கிறது. 'பொய்மையைத் தவிர்த்துப் பேசும் குணமே புகழைத் தரும் என்பது இதன் பொருள்.

குணங்களால் வருவதே புகழ் என்பது இதுபோன்ற சில குறள்களின் மூலம் புலப்படுகிறது.

'கடவுள் வாழ்த்து' என்ற முதல் அதிகாரத்தில் வரும்
'இருள்சேர் இருவினையும் சேரா இறைவன்
பொருள்சேர் புகழ்புரிந்தார் மாட்டு' (குறள் 5)

என்ற குறளுக்கு உரை எழுதும் போது,

'இறைமைக் குணங்கள் இலராயினாரை உடையர் எனக் கருதி அறிவிலார் கூறுகின்ற புகழ்கள் பொருள் சேராவாகலின், அவை முற்றவும் உடைய இறைவன் புகழே பொருள்சேர் புகழ் எனப்பட்டது' என்று விளக்குகிறார் பரிமேலழகர். குணநலம் என்பது புகழுக்கு முதன்மையானது என்கிறார்.

'புகழ்புரிந்த இல்லிலோர்க் கில்லை இகழ்வார்முன்
ஏறுபோல் பீடு நடை' (குறள் 59)

என்ற குறள் 'வாழ்க்கைத் துணைநலம்' என்ற அதிகாரத்தில் வருகிறது.

'அறச்செயல்களால் புகழ்பெறுவதை விரும்பாத மனைவியை உடையவன் தன்னை இகழ்வோர் முன் சிங்கம்போல் பெருமிதமாய் நடக்க முடியாது' என்றும் உரை கூறப்படுகிறது.

புராண காலத்துக் கர்ணன் தொடங்கிப் பல வள்ளல்கள் தோன்றி இருக்கிறார்கள். இல்லை என்று வருபவர்களுக்குத் தங்களால் இயன்றதைக் கொடுத்து உதவி இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மக்கள் மனதில் தனி இடம் இருக்கிறது. கடையேழு வள்ளல்கள் பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். 'செத்தும் கொடுத்தான் சீதக்காதி' என்று கூறுவார்கள். பல தனிமனிதர்களும் அமைப்புக் களும் ஈகையைத் தொடர்கிறார்கள்.

திருவள்ளுவர் எதற்காக ஈகையால் வரும் புகழைப் பெரிதாகக் கூறுகிறார் என்று சிந்திக்க வேண்டும்.

யாருக்கும் கொடுக்காமல் நானே அனுபவிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது என்பதை உணர்த்தும்விதமாக,

'செல்வத்துப் பயனே ஈதல்
துய்ப்போம் எனினே தப்புன பலவே'

என்னும் புறநானூற்றுப் பாடல் வரிகள் எண்ணத்தக்கவை.

சராசரியாக நம்மால் புகழப்படும் துறைகளைச் சேர்ந்தவர்கள் செல்வத்தையும் புகழையும் சேர்த்துப் பெற்று விடுகிறார்கள். தர்மம் - கொடை என்று பிறருக்குத் தருபவர்களோ தங்கள் செல்வத்தையே தியாகம் செய்கிறார்கள். அதுதான் அவர்களை வேறுபடுத்திக் காட்டுகிறது.

புகழுக்காகத்தான் ஒரு சிலர் தர்மம் செய்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொண்டாலும், செல்வம் மிகுந்தவர்கள் எல்லோருக்கும் கொடுக்கும் மனம் வேண்டும் அல்லவா? செல்வத்தைத் தியாகம் செய்வது அவ்வளவு சுலபமான காரியம் அல்ல. செல்வம் ஒருவனிடம் மிகுந்து வரும்போது, இன்னும் வேண்டும் என்றுதான் தோன்றுமே தவிர, பிறருக்காகத் தியாகம் செய்யத் தோன்றாது. இது மனித இயல்பு. வேறு துறைகளில் புகழ் படைத்தவர்களில் சிலர் கொடை குணம் கொண்டவர்களாய் இருக்கக் கூடும். அப்படி இருந்தால் சிறப்பானதுதான். அது வேறு விஷயம். ஈகை என்பது ஒரு குணநலன். அந்த குணநலனுக்குத் தான் வள்ளுவர் உயர்ந்த புகழ் என்ற இடத்தைத் தருகிறார்.

வேறு துறைகளில் ஈடுபாடு கொண்டவர்கள், செல்வமும் புகழும் அவர்களைத் தேடி வரும்போது, காலப்போக்கில் அவர்களுக்கு அவற்றின் மேல் அதிக பற்று ஏற்படும். இது அவர்களின் இயல்பாக மாறினால் அவர்கள் அதிலேதான் குறியாக இருப்பார்கள். அந்த வாய்ப்பும் இருக்கிறது.

புகழ் என்று சொன்னால், அது ஈகையால் வந்ததாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்த வள்ளுவர் முயல்கிறார்.

வறியவர்களுக்குச் செல்வம் படைத்தவர்கள் உதவ வேண்டும் என்பதை ஆணித்தரமாக வள்ளுவர் அறிவுறுத்துகிறார்.

ஈகை என்ற அதிகாரத்துக்கு முன்வரும் அதிகாரமான 'ஒப்புரவு அறிதல்' அதிகாரத்தில்.

'பயன்மரம் உள்ளூர்ப் பழுத்தற்றால் செல்வம்
நயனுடை யான்கண் படின்' *(குறள் 216)*

'ஊருணி நீர்நிறைந் தற்றே உலகவாம்
பேரறி வாளன் திரு' (குறள் 215)

போன்ற குறள்களில் தயாளகுணம் படைத்தவர்களிடம் இருக்கும் செல்வம் வறியவர்களுக்கு எப்படிப் பயன்படும் என்று சொல்கிறார்.

இதுவும் போதாதென்று 'நன்றியில் செல்வம்' என்ற தலைப்பில் ஒரு அதிகாரத்தை எழுதுகிறார். அதில், வறியவர்க்குப் பயன்படாமல் அவர்களுக்கு உதவாமல் பெருஞ்செல்வம் சேர்த்து வைக்கும் செல்வப் பேராசைக்காரர்களைச் சாடுகிறார்.

'ஈட்டம் இவறி இசைவேண்டா ஆடவர்
தோற்றம் நிலக்குப் பொறை' (குறள் 1003)

என்ற குறளில், பொருள் ஈட்டுவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு - ஈவதால் பெறும் புகழை அடைய விரும்பாதவர்கள் நிலத்திற்கு பாரம் ஆகிறார்கள் என்கிறார் வள்ளுவர்.

'பிறர்க்குக் கொடுத்து உதவும் பழக்கம் இல்லாதவன் பிறரால் விரும்பப்படமாட்டான். தனக்குப் பின் எதை விட்டுச் செல்லப் போகிறான்? என்று கேட்கிறார். பிறர்க்கு உதவாமல் இருக்கும் காரணத்தால் பிறரின் நன்மதிப்பைப் பெறாதவனுடைய செல்வம் ஊரின் நடுவே நச்சுமரம் பழுத்தது போல் ஆகும்' என்கிறார். கல்வி, மருத்துவம் போன்ற பல வழிகளில் செல்வம் படைத்தவர்கள் சமூகத்துக்குத் தங்கள் ஈகை குணத்தால் உதவ முடியும்.

ஆகவே, எந்த வழியில் புகழ் வந்தாலும், ஈகை என்ற பண்பினால் கிடைக்கும் புகழுக்கே திருவள்ளுவர் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார் என்பதற்குப் புகழ் என்ற அதிகாரத்தில் சில குறள்களில் அவர் கூறி இருப்பதும், வேறு அதிகாரங்களில் அதற்கு பக்கபலமாக ஈகையை சிறப்பித்துக் கூறி இருப்பதும் ஆதாரங்களாக விளங்குகின்றன. எல்லாவிதமான உலக நன்மைகளுக்கும் செல்வம் அடித்தளமாக விளங்குவதால், அதைப் பிறருக்காகச் செலவிடுவதும் ஈவதும் மற்ற சிறப்புகளுக்கு மேலாக நிற்கின்றன. மக்கள் நலனுக்காகப் பலவிதங்களில் பலர் சேவை செய்வதால் வரும் புகழைக் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது என்பது வேறு விஷயம்.

